

Kräuter als Lebenselixir

Kochazubis der Landesberufsschule für das Hotel und Gaststättengewerbe Bad Überkingen berichten von einer Wildkräutersammlung und anschließender Menüzubereitung mit dem NHV Göppingen:



Bild: Georg-Kerschensteiner-Schule

Nach einer interessanten und feuchtfröhlichen Exkursion zur Brauerei Berg am Vortag, machten wir uns mit Hilfe des Ehepaars Hippler vom Naturheilverein Göppingen auf, Wildkräuter zu sammeln und diese in ein fürstliches Menü zu verwandeln. Unsere Kochlehrer Herr Wilsch und Herr Kroh waren selbstverständlich mit von der Partie und standen uns mit Rat und Tat zur Seite.

Nachdem die Hipplers uns einige Kräuter und Pflanzen vorstellten und uns über

mögliche Verwechslungsgefahren aufklärten (Bärlauch – Herbstzeitlose), machten wir uns ins Grüne auf. Unsere Körbe füllten sich schnell – währenddessen wurden wir von Herrn Hippler mit interessanten Anekdoten unterhalten.

Nach einer kurzen Pause trafen wir uns

Apéro: Löwenzahnsirup mit Tonic Water und Sekt

Das Menü:

Kaisergranat und Jakobsmuschel mit Spargel und Salat von wildem Kerbel, Schafgarbe und Wiesenschaumkraut

Saftige Entenbrust mit Trollingersoße, Spinatgemüse von Giersch, Brennnessel und Wiesenbärenklau, hausgemachte Nudeln

Erdbeersorbet und Waldmeisterkalt-schale an knusprigem Crumble

in der Lehrküche und fingen an, unser Menü, das selbstverständlich eine Menge der gesammelten Kräuter enthalten sollte, vorzubereiten. Ein Teil der Klasse kochte, einer kümmerte sich um den Apéro und den Service. Nach zwei Stunden Schweiß, Blut und Tränen, servierten wir den ersten Gang.

Was uns bewegt



Stürmische Zeiten

Sturm in Süddeutschland im März, in Norddeutschland im Mai 2015. Im März war ich auf der Insel Tana im Südsee-archipel Vanuatu 24 Flugstunden von Deutschland entfernt, auf einem Katastropheneinsatz mit der Hilfsorganisation Humedica. Ein tropischer Wirbelsturm war mit über 300 Stundenkilometern über die Insel gefegt und hatte große Verwüstungen angerichtet. Es gab viele Verletzte, Gott sei Dank nur wenige Tote.

Nachdem das Telefon wieder funktionierte, erfuhr ich, dass ich zum Präsidenten des Deutschen Naturheilbunds gewählt worden war. Die Wahl des neuen Vorstands des Deutschen Naturheilbunds war, wie ich zwischenzeitlich hörte, auch stürmisch verlaufen und es gibt immer noch hohe Wellen.

In der Südsee leben die Menschen noch in und mit der Natur. Bananen, Kokosnüsse, Avocados, Süßkartoffeln und Fisch aus dem Meer reichen zum Leben. Wir in Deutschland haben uns von einer gesunden und naturgemäßen Lebensführung inzwischen weit entfernt und es ist für viele von uns oft nicht leicht sich dem chronischen Stress des Alltags zu entziehen und unserem Motto treu zu bleiben: Der Natur und dem Leben vertrauen.

Die Menschen in der Südsee waren trotz der Verwüstungen und der vielen Verletzungen zuversichtlich, sie halfen

sich gegenseitig und einige bepflanzten bereits am Tag nach dem Sturm wieder ihre Gärten. Wenn wir trotz Schwierigkeiten den Kopf nicht hängen lassen und wieder nach vorn schauen haben wir eine gute psychische Widerstandsfähigkeit, eine gute Resilienz wie das heute genannt wird. Haben wir das in Deutschland?

Neben Hilfen zur Behandlung von Krankheiten haben wir in unseren Naturheilvereinen viele Ziele: Mehr Lebensfreude, Fitness und Gesundheit für alle! Durch natürliche Nahrung, regelmäßige körperliche Bewegung und eine harmonische und intakte Gemeinschaft schaffen wir die Voraussetzungen dafür.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und gutes Gelingen und natürlich viele aktive Helfer und zahlreiche Besucher/innen bei den Veranstaltungen.
Herzlich Ihr

*Dr. Wolfgang May
DNB-Präsident*

Dr. med. Michael Blondin stellt sich vor

Vom Vereinsgründer zum Vize-Präsidenten

Aufgewachsen bin ich in Moers-Meerbeck, einer kleinen Bergbausiedlung am Rande von Moers (ca. 103.000 Einwohner am linken Niederrhein). Dieser Ortsteil ist heute Teil der Industriekultur im Ruhrgebiet. Moers war früher geprägt vom Steinkohlebergbau. Hier verbrachte ich meine Grundschulzeit in unmittelbarer Nähe zum Familienunternehmen meines Vaters: Einem Getränkefachgroßhandel am linken Niederrhein, mit eigener Mineralwasserabfüllung. Daneben wurde in der Firma in Konzession Pepsi Cola und Mirinda abgefüllt und vertrieben. So wuchs ich inmitten aller Nationalitäten behütet mit meiner Schwester und Familie auf.

Nach der Bundeswehrzeit startete ich an der Uni in Köln ein BWL-Studium. Der Einstieg in die Getränke-Firma war damals mein Ziel. Im Laufe der nächsten 2,5 Jahre bekam ich zunehmend gesundheitliche Probleme, die mich dazu bewegten, das Studium letztendlich aufzugeben. Dies war wie ein Wendepunkt in meinem Leben. Ich beendete das Studium im Jahre 1992, setzte mich gegenüber meinem Elternhaus durch und wollte eigene Wege gehen. Eine Odyssee von Arztbesuchen und Krankenhaus-Aufenthalten begann. Schließlich musste ich einsehen, dass die Schulmedizin an ihre Grenzen stieß. In dieser Zeit war ich regelmäßig in naturheilkundlicher Behandlung. Ich stellte meine Lebensgewohnheiten auf den Kopf. Ernährte mich anders, lebte bewusster. So kam meine Lebensenergie zurück. Ich wurde wieder richtig gesund und entschloss mich letztendlich, nach dem Besuch einer Heilpraktikerschule, Humanmedizin zu studieren.

Mein Medizinstudium schloss ich 2000 an der Uni in Gießen ab. Zuvor lernte ich im Pflegepraktikum an der Lahnsteinklinik noch Dr. Max-Otto Bruker kennen. Er war einer der großen Verfechter der gesunden Ernährung.

Ein besonderes Highlight war ein Peking Aufenthalt für 6 Wochen an der Universität für Orthopädie und Akupunktur. Ich wollte in das Land des Ursprunges der Chinesischen Medizin. Ich werde nie vergessen, wie ein Säugling in die Ambulanz kam und mit Nadelberührungen behandelt wurde. Viele hier gelehrt Behandlungen wurden durch die dortige Ausbildung relativiert. Prof. Dr. Claus Leitzmann (Ernährungs-

wissenschaftler der Uni Gießen) festigte meinen Willen zur vegetarischen/vegane Ernährungsweise. In meiner täglichen Arbeit kann ich dies nur bestätigen, dass viele Erkrankungen in der heutigen Zeit ernährungsbedingt verursacht sind.

Seit 2007 betreibe ich am linken Niederrhein in Neukirchen-Vluyn eine große Kassenarztpraxis als Allgemeinmediziner mit den üblichen hausärztlichen Aufgaben (u. a. Hausbesuche, kleine Chirurgie, psychosomatische Grundversorgung). Daneben liegt ein weiterer Schwerpunkt meiner ärztlichen Tätigkeit im Bereich der Naturheilverfahren. Täglich kombini-



Dr. Blondin in Aktion für den NHV Niederrhein
Bild: dieker/RP-online

ere ich schulmedizinische Verfahren mit der komplementären Medizin. Zunächst erfolgt saubere schulmedizinische Abklärung, bevor Verfahren der Homöopathie, der Phytotherapie, der traditionellen chinesischen Medizin oder bspw. die Blutegeltherapie zum Einsatz kommen.

Im Jahre 2014 gründete ich den Naturheilverein Niederrhein e.V. Ich war erstaunt, wie viele Menschen dafür offen sind. Ich entschied mich daraufhin, auch auf Bundesebene Verantwortung zu übernehmen, damit die Naturheilkunde nicht in Vergessenheit gerät und weitere Aufmerksamkeit bekommt.

Die Wahl als 1. Vizepräsident kam für mich überraschend. Ich freue mich, hier weitere Verantwortung übernehmen zu dürfen im Sinne des Erhalts und der Verbreitung naturheilkundlicher Therapieformen und präventiver Maßnahmen.

Dr. Michael Blondin
1. Vize-Präsident DNB

Vita

Dr. Michael Blondin,
geb. 20.6.68;
getrennt lebend;
3 Kinder



Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Chirotherapie/Manuelle Medizin

- Studium BWL, Uni Köln 1989-92
- Heilpraktiker-Schule Eschborn 1993
- Medizinstudium Uni Gießen 1994-2000
- Dissertation 2002
- Facharzt für Allgemeinmedizin seit 2005 (5-jährige Weiterbildungsordnung)
- Buchveröffentlichung – Naturheilkunde und mehr 2010
- Weiterbildungsberechtigung für die Allgemeinmedizin (für 24 Monate)

Weiterbildungsorte:

- Innere Medizin (Angiologie), Marienhospital Kevelaer
- Innere Medizin (Pneumologie, Gastroenterologie), Krankenhaus Bethanien Moers
- Chirurgischer Weiterbildungsabschnitt, Ev. Krankenhaus Plettenberg im Sauerland
- Allgemeinmed. Weiterbildungsabschnitt, Rheinberg

Erworbene Zusatzbezeichnungen nach der ärztlichen Weiterbildungsordnung:

- Arzt für Naturheilverfahren 2004
- Arzt für Manuelle Medizin/Chirotherapie seit 2006
- Arzt für Akupunktur 2006
- Arzt für Homöopathie 2011

Fachkunde:

- Fachkunde Rettungsdienst + Strahlenschutz

Weitere Zusatzqualifikationen / Ausbildungen:

- Ausbildung in TCM bei der dt. Ärztegesellschaft f. Akupunktur u. a. Beijing College of Acupuncture u. Orthopedics, Peking /China
- Curriculum Biologische Medizin (laufend)
- Weitere Ausbildungen i.d. Therapie m. Blutegeln, Kolon-Hydro-Therapie, MORA-Bioresonanz-Therapie, Elektroakupunktur, orthomokul. Medizin u. versch. Eigenblutverfahren

Seit März 2015 1. Vize-Präsident DNB.

Vortrag und Filmvorführung in Bad Nauheim

In den Vereinsräumen des Naturheilvereins Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. hielt die Heilpraktikerin Annette Froß aus Bad Vilbel einen Vortrag zum Thema „Ein gesunder Darm – der Schlüssel zum Glück?“

Einleitend erläuterte sie die Anatomie und Aufgaben des Darms und widmete sich dann den verbreitetsten Problemen und Erkrankungen des Darms: Fehlbesiedelung des Dün- oder Dickdarms, Reizdarm, Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Nahrungsmittel-Intoleranzen könnten den Darm massiv beeinträchtigen: Sie warnte vor schädlicher Ernährung mit industriell verfälschten Lebensmitteln, „Fast Food“, raffiniertem Zucker, Milchprodukten, Fleisch aus Massentierhaltung, weil fast immer mit Antibiotika belastet. Auch Stress und fehlende Entspannungsphasen würden sich negativ auf den Darm auswirken. Die Rednerin erläuterte den sinnvollen Einsatz von „Probiotika“ Bei Probiotika handelte es sich vorwiegend um lebende Bakterien, manchmal auch um Hefepilze. Bei den probiotischen Produkten sollte man aber immer kritisch auf schädliche Zusätze achten.

Annette Froß schloss mit allgemeinen Ratschlägen zur Unterstützung des Darms: Ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung, wenig Fertigprodukte essen, viel Wasser trinken, viel Bewegung, wenig Abführmittel, Medikamente, vor allem möglichst wenig Antibiotika und Cortison, ausreichender Schlaf und Entspannungstechniken üben.

Der Dokumentarfilmer und Wissenschafts-Publizist Bert Ehgartner aus Starzing/Österreich zeigte im Sportheim Bad Nauheim seinen schon im Fernsehen gelaufenen Dokumentarfilm „Was macht unsere Kinder krank?“

Im Film stellen sich mehrere Kinder und ihre Familien vor, die alle an Krankheiten oder Verhaltensauffälligkeiten leiden, die ihnen das Leben extrem erschweren: Autoimmun-Erkrankungen, Asthma, Schilddrüsenunterfunktion, verschiedene Allergien und Stoffwechselkrankheiten. So wird z.B. ein autistischer Junge gezeigt, der ohne die ständige Betreuung durch seine Mutter nicht leben könnte. Wissenschaftler konnten Veränderungen (Fehlverbindungen) in den Gehirnen autistischer Menschen nachweisen, die auch hier vermuten lassen, dass das Immunsystem den eigenen Körper angreift. – In Deutschland ist bereits jedes dritte Kind chronisch krank. In den USA noch mehr. Bei den Autoimmun-Erkrankungen wird bis 2020 mit einer Verdoppelung der Fälle gerechnet. Bert Ehgartner macht sich in seinem neuen Film auf eine schonungslose Spurensuche nach den Auslösern dieses verheerenden Trends. Er vergleicht die bewegungsarme Lebensweise mit denaturierter Nahrung in den heutigen Industrienationen mit der bäuerlichen Gesellschaft vor mehr als 100 Jahren, bzw. heute in sog. Entwicklungsländern, z. B. in Indonesien. Die „unhygienische Lebensweise“ mit Kontakt zu Erde, Schmutz, Haustieren, mit hilfreichen Darmparasiten, z. B. Würmern, und viel Bewegung, naturbe-



HP Annette Froß



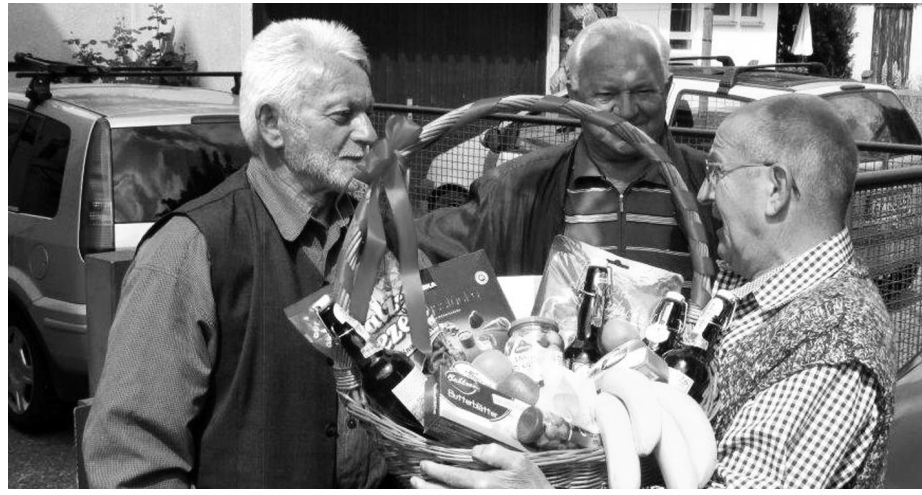
Dokumentarfilmer Bert Ehgartner

lassener Nahrung, einschließlich unbehandelter Rohmilch usw. sorgt offenbar für ein starkes Immunsystem.

Der Film untersucht auch kritisch die Rolle der Kindermedizin, die immer auf Nummer sicher gehen möchte und neben Impfungen, die einen sehr fragwürdigen Schutz böten und meist gefährliche Aluminiumverbindungen enthielten, viel zu häufig Antibiotika und andere Arzneimittel einsetzt, die das Immunsystem schädigen und manipulieren. Der Wissenschafts-Publizist Bert Ehgartner kritisierte massiv das Gesundheitssystem in den USA, Australien und Deutschland: „Mit chronisch Kranken lässt sich unglaublich viel Geld verdienen. Fast alle medizinischen Studien werden von der Pharma-Industrie finanziert, die dafür sorgt, dass Untersuchungen über die Wirksamkeit sowie Nebenwirkungen von Medikamenten einschließlich Impfstoffen zu den von ihr gewünschten Ergebnissen kommen.“

*Joachim Pollmar
NHV Wetterau*

Ob Regen oder Sonnenschein – der Sepp ließ uns nie allein!



Mit diesen Worten und großem Lob dankten die Wandergruppe und der Vorstand bei der Hauptversammlung des NHV Göppingen dem verdienten Wanderführer und leidenschaftlichen Jäger und Heger Sepp Süß, der jahrelang mit großer Ortskenntnis die Wanderungen perfekt organisierte. Von rechts: Peter Hippler (2. Vors.) überreicht Sepp Süß (links) ein Präsent.

Impressum

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilverband eV
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Tel. 0 72 31/4 62 92 82
E-Mail: info@naturheilverband.de
Internet: www.naturheilverband.de

Redaktion:
Dr. Wolfgang May (Verantw.)
Sabine Neff

NV Viernheim, Weinheim u. Umgebung Neues Vorstands-Team einstimmig gewählt



Gruppenfoto mit bisherigen und neuen Vorstandsmitgliedern v.l.: Gudrun Dierl, Ingelore Bonfert, Heidi Renzland-Rohrbacher, Christel Wanitschke, Dr. Rainer Voß, Thomas Ring und Peter Dierl. Bild: H.T.

Nachdem – wie bereits vor einem Jahr angekündigt – Gudrun Dierl als Vorsitzende und Peter Dierl als Schatzmeister nicht mehr kandidierten, wählten die Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung im Bürgerhaus-Restaurant „Galicia“ einstimmig ein neues Vorstands-Team. Nach einer längeren Diskussion über die Notwendigkeit, den Bestand des seit Jahren erfolgreichen Vereins für die Zukunft zu sichern, erklärten sich Thomas Ring zu einer Kandidatur für den 1. Vorsitzenden und Dr. Thomas Voß zu einer Kandidatur für den stellvertretenden Vorsitzenden bereit und wurden mit viel Beifall einstimmig gewählt. Dieses Vertrauensvotum erhielten auch die weiteren Mitglieder des geschäftsführenden und erweiterten Vorstandes: Heidi Renzland-Rohrbacher (Schatzmeisterin), Renate Gütle (Schriftführerin), Ingelore Bonfert (Pressewartin), Rosemarie Möckel, Danielle Brückmeier und Elke Grübner (Beirat)

Mit Gudrun Dierl als bisherige Vorsitzende erreichte der Verein eine sehr erfolgreiche Entwicklung. Dazu trug das umfassende Programm der monatlichen Vorträge und Themenabende bei. Höhepunkte waren die Großveranstaltungen der Naturheiltage, die schon das Format einer Messe erreichten. Der neue Vorsitzende Thomas Ring, der bereits andernorts Erfahrungen an der Spitze eines Vereins sammeln konnte, will die weitere Entwicklung des Vereins durch Teamarbeit gestalten

*Hans Todt
NHV Viernheim*



(v. l. n. r.) Dr. Raphael Krämer, Ute Mühlbauer, Benjamin Krämer

Exkursion des NHV Taunus zu „dem“ anthroposophischen Heilpflanzengarten

Die Idee, gemeinsam den Heilpflanzengarten der Weleda in Schwäbisch Gmünd zu besuchen, ist älter als unser Verein: Auf dem Vorbereitungstreffen vor der Gründung sammelten wir erste Vorschläge für Vorträge und Veranstaltungen. Es war dann gar nicht so leicht, die Fahrt zu organisieren und zu kalkulieren – und 20 Interessierte für den festgelegten Termin zusammenzubekommen.



Die Reisegruppe des NHV Taunus am Eingang zum Weleda-Heilpflanzengarten.

Vor Ort hatten wir wiederum Glück, wir bekamen eine gemeinsame Führung (was an diesem „Tag der offenen Tür“ nicht im Voraus buchbar war). Und mit Weleda-Mitarbeiterin Martina Morjan hatten wir eine äußerst engagierte Führerin, so dass aus einer Stunde Rundgang fast zwei wurden. Dabei erfuhren wir, dass die anthroposophische Medizin neben bekannten naturheilkundlichen, heilpflanzlichen und homöopathischen Anteilen auch ganz eigene Ansätze beinhaltet. So werden z.B. bestimmte gelb blühende Pflanzen mit einem Goldpräparat „gedüngt“, damit sie noch mehr Sonnenkraft aufnehmen, was nach drei Jahren Pflanzen in entsprechender Qualität ergibt. Überhaupt sind die strengen biodynamischen Kriterien sowie die Liebe zum Detail bei der Pflanzenzucht und Ernte beeindruckend.

Nach der Führung hatten wir noch einige Stunden Zeit, um uns auf dem umlie-

genden Gelände umzusehen und auch den Kunsthandwerkermarkt mit 70 Ausstellern zu besichtigen: Textilien, Holzarbeiten, Keramik, Musikinstrumente, Räucherware, Lederkunsth Handwerk und vieles mehr. Manche von uns stiegen auch auf den nahegelegenen Turm, der von der Landesgartenschau 2014 in der Nachbarschaft stehen geblieben war und verschafften sich einen wunderbaren Überblick über Gelände und Landschaft bis hin zur schwäbischen Alb. Danach brachte uns Busfahrer „Ivan“, der seit 40 Jahren Reisegruppen quer durch Europa kutschert, wieder in den Taunus zurück. Ein langer Tag mit vielen schönen Eindrücken und Begegnungen. Ein junger Verein muss manche Erfahrung erst sammeln. Da freut man sich besonders, wenn auch die Premiere besonderer Veranstaltungsformen gelingt.

*Christoph Wagner
NHV Taunus*

NHV Westerbergland auf der Suche nach Lebensfreude Die Macht der Gedanken

Beim Naturheilverein Westerbergland e. V. war wieder einmal volles Haus: Im Hamelner Hefehof lasen die Brüder Benjamin und Dr. med. Raphael Krämer aus ihrer Neuerscheinung „Über das Selbst hinaus – glücklich mit sich und anderen in drei Schritten“.

Eine dialogfreudige Zuhörerschaft aus Mitgliedern und Gästen beteiligte sich zahlreich an von den Autoren angeregten Diskussionen über die Welt der Gedanken.

Die Brüder Krämer, der eine Kommunikationstrainer und der andere Oberarzt, gaben liebevolle Tipps für eine berei-

chernde Gemeinschaft mit unseren Mitmenschen. Dabei durften die Gäste live erleben, was der Ullstein-Verlag meint, wenn er auf dem Buchrücken schreibt: „Mit einer frischen und auch frechen Schreibe zeigen die Brüder Benjamin und Raphael Krämer einen ganz neuen Weg zur Selbstliebe und zu einem gelungenen Miteinander.“ Vielleicht war es gerade diese wachrüttelnde Sprachwahl, die des Öfteren für Lacher im Publikum sorgte und bei den Gästen für eine so rege und offenerherzige Beteiligung sorgte.

*Organisationsteam
NHV Westerbergland*