

## Unsere 2. Kurreise zum Gräfenberg – Reisebericht einer Teilnehmerin

# Wandern und Kuren auf Prießnitz' Spuren

Wir sind beim nächsten Mal wieder dabei! Das war uns nach der tollen Kurreise des DNB im letzten September gleich klar!

Unser Reiseziel „Laszne Jeseník“ – früher Prießnitz' Gräfenberg – liegt etwa zwei Km oberhalb vom Ort Jeseník und wird „Perle des Altwatergebirges“ genannt.

Dort errichtete Vincenz Priessnitz bereits 1822 die erste Wasserheilanstalt der Welt und befindet sich heute das Heil- und Kurbad Jeseník, wo wir eine Woche lang mit leckerem Essen und verschiedenen Kuranwendungen verwöhnt wurden.

Im Kurhotel angekommen, erwartete uns auch schon Renata Francaková, die charmante deutsch sprechende Marketing-Chefin des Kurhauses, die uns während unseres Aufenthaltes betreute und immer ein offenes Ohr für uns hatte. Auch unser neuer DNB-Präsident Wolfgang May mit seiner Frau war schon da – er war direkt aus seinem Urlaub nach Gräfenberg gekommen, um mit uns zusammen diese Woche zu verbringen. An den Vormittagen durften wir verschiedene Bäder und Massagen genießen und am Nachmittag war Zeit, die Gegend zu erkunden.

Am Rande des nahe gelegenen Balneo-Parks wurde feierlich die Slawische Quelle als „Quelle des Naturheilbundes“ eingeweiht. Großzügige Spenden machten möglich, dass der DNB wieder mit seinem Ursprungsort verbunden ist.\* Unser erster Wanderausflug war am Mittwochnachmittag angesagt. Von Ramzová aus ging es mit dem Lift zur Bergstation Serák auf ca. 1350 m Höhe, wo wir bei wunderschönem Wetter eine herrliche Aussicht genießen durften. Zwei Tage später begann unsere Wanderung in Rejvíz, einer märchenhaften Bergsiedlung. Hier teilte sich dann unsere Gruppe: Einige wagten den langen Fußmarsch (ca. 3 Stunden) hinab nach Jeseník. Ich entschied mich für den drei Km langen Weg durch den Wald hinauf zum Torfmoor, das bereits in der Eiszeit vor ca. 7000 Jahren entstanden sein soll.

Vieles möchte uns Alois Sauer, unser Reisebegleiter und dort geboren, noch zeigen, so soll im nächsten Jahr eine Wande-



Die DNB-Reisegruppe vor dem Priessnitz-Kurhaus Foto S.Neff

rung zum „Altwater“ dem höchsten Berg des Altwater-Gebirges statt finden. Für uns ein klarer Fall: Das wird unsere 3. Kurreise zum Gräfenberg!

*Renate Bruckner,  
NHV Pforzheim/DNB-Beraterin*

\* Ein ausführlicher Bericht zur Quellen-einweihung folgt im nächsten DNB-aktiv (Heft 9/2015).

Individuelle Kurreisen sind das ganze Jahr über möglich! Näheres bitte in der Geschäftsstelle anfragen oder auf [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder direkt [www.priessnitz.cz](http://www.priessnitz.cz)

*Niemand ist eine Insel,  
niemand ist ganz für sich allein,  
jeder ist ein Stück des Kontinents,  
ein kleiner Teil des Ganzen,  
schwemmt die See ein Bröckchen  
weg, dann wird Europa kleiner,  
nicht anders, als wär's ein Vorgebirge,  
nicht anders als wär's die Scholle,  
deines Freundes oder deine eigene,  
jedermanns Tod schmälert mich,  
da ich ein Teil der Menschheit bin,  
und darum suche niemals zu erfahren,  
wem die Stunde schlägt,  
sie schlägt für dich.*

*John Donne  
(engl. Dichter und Prediger, 17. Jhdt.)*



## Was uns bewegt

### Niemand ist eine Insel

Niemand ist eine Insel – dieser Satz bedeutet für mich: Kein Mensch kann ganz alleine existieren. Wir brauchen ein Gegenüber und ein Miteinander.

Mindestens einen Menschen, mit dem wir uns austauschen können, auf einer „Wellenlänge“ sind und gemeinsam Gutes erleben können. Das gibt Kraft und Zufriedenheit für den Alltag. Ein solch wunderbares gemeinsames Erleben hatten wir wieder mit der DNB-Reisegruppe am Gräfenberg. Ein gutes Miteinander wünschen wir auch Ihnen mit Freunden, im Beruf und im Verein. Und sollten Sie noch Bedarf an harmonischer Geselligkeit haben: Im nächsten Jahr fahren wir wieder nach Tschechien! Herzlichst Ihre

*Sabine Neff  
Leitung DNB-Bundesgeschäftsstelle*

Prof. Dr. med. Karin Kraft – aktiv nicht nur beim DNB

## Mein Lebensweg mit der Naturheilkunde

*Liebe DNBlers,  
ich habe beschlossen, Sie mit den üblichen Angaben über meinen bisherigen Lebensweg nicht zu langweilen. Viele von Ihnen kennen mich ohnehin seit einigen Jahren, zunächst aus dem wissenschaftlichen Beirat und später als zweite Vizepräsidentin des DNB, sowie aus den regelmäßigen Beiträgen im Naturarzt. Aber vielleicht können einige bedeutsame Meilensteine, die dafür gesorgt haben, dass ich einen etwas ungewöhnlichen Lebensweg eingeschlagen habe, für Sie von Interesse sein.*

Mein Medizinstudium in Bonn habe ich 1974 begonnen. Die damals vorherrschenden Vorurteile gegenüber verheirateten Frauen und dann noch mit einem Kleinkind sind heute kaum mehr vorstellbar. Meine männlichen Kommilitonen sagten mir jedenfalls wegen dieser Konstellation schon im ersten Semester mein Scheitern voraus. Glücklicherweise fiel ich jedoch zwei Professoren auf, die mich sehr unterstützt haben, da sie meine wissenschaftliche Begabung erkannten. Nach dem Physikum kümmerte ich mich auf ihr Anraten hin sofort um meine Doktorarbeit. Mein Doktorvater, der, wie ich erst später erfuhr, ein sehr einflussreicher Mann in der damaligen Wissenschaftsszene war, prüfte zunächst meine Frustrationstoleranz, indem er mich fünf Stunden vor seinem Büro warten ließ, bevor es zum entscheidenden Aufnahmegespräch kam. Ich hatte mich mit Thermoskanne, Butterbrot und einem dicken Fachbuch ausgerüstet, da ich so etwas irgendwie vorausgeahnt hatte. Ich habe durchgehalten und die Promotionsstelle dann auch angetreten. Meinem Doktorvater hat meine Arbeitsweise gefallen, er schlug mich nach der Promotion für ein DFG-Stipendium vor, wodurch ich in Endokrinologie und experimenteller Pharmakologie eine solide wissenschaftliche Ausbildung erhielt. Mein weiterer Weg führte mich in die Innere Medizin an die Medizinische Poliklinik in Bonn, wo ich 1989 meinen Facharzt erworben habe. Ich hatte bereits Ambulanzerfahrung gesammelt und u.a. festgestellt, dass die Patienten ihre Medikamente wegen einer nicht immer unberechtigten Angst vor Nebenwirkungen oft nicht einnahmen. Ich erinnere mich noch an die vielen Frauen ab 40, die abhängig von Psychopharmaka, wie Benzodiazepine waren, weil den Kollegen keine andere Lösung für deren Ängste eingefallen war.

Gleichzeitig fiel mir auf, dass meine Kollegen nur herablassend über die „Alternativmedizin“ sprachen, die von vielen Patienten genutzt wurde, ohne ihre Ärzte darüber zu informieren. Natürlich wussten die Kollegen eigentlich nicht genau, worum es sich dabei handelte. Dies löste bei mir den Wunsch aus, der Angelegenheit auf den Grund zu gehen.

Ich erinnere mich noch ganz genau an das Gespräch mit meinem damaligen Chef im Jahr 1989, der nicht nur sehr gut im Hochschulbereich vernetzt war, sondern auch einen außerordentlichen Weitblick in Bezug auf die Zukunft der Medizin hatte. Er fragte mich, ob ich habilitieren wolle und machte mich zugleich darauf aufmerksam, dass dies, da ich die erste Frau mit diesem Ansinnen an dieser Klinik war, zu erheblichen Verstimmungen bei den Kollegen und zu meiner Ausgrenzung führen könne. Er eröffnete mir, dass ich zudem eine Ambulanz für Naturheilverfahren an seiner Klinik etablieren sollte, die sich den seriösen Verfahren widmen, sowie vernünftige Forschung durchzuführen sollte.

In den nachfolgenden forschungsintensiven Jahren habe ich gelernt, dass gerade die leichteren Erkrankungen einer naturheilkundlichen Therapie oft sehr gut zugänglich waren, vor allem wenn man diese auf der Basis einer soliden internistischen Weiterbildung durchführte. Mein Engagement hatte Erfolg: 2002 erhielt ich den Ruf auf die Stiftungsprofessur für Naturheilkunde an der medizinischen Fakultät Rostock. Dort habe ich mich zunächst auf meine Forschungsvorhaben zu verschiedenen Naturheilverfahren konzentriert. Gleichzeitig habe ich die von den Medizinstudenten sehr nachgefragten Pflichtvorlesungen zur Naturheilkunde, Rehabilitation und Physikalischen Medizin immer weiter optimiert. Sie lernen, dass ein guter Arzt seinen Patienten auch Mittel und Wege aufzeigt, um kleinere Beschwerden selbst zu behandeln. Meine ehemaligen Studenten verbreiten dieses Wissen überall dort, wo sie nach Abschluss des Studiums ihre Weiterbildung begannen.

Zum Schluss verrate ich Ihnen noch, weshalb ich mich für Sie alle im Deutschen Naturheilbund engagiere. Schon Anfang des letzten Jahrhunderts gab es Kontakte zwischen dem Deutschen Naturheilbund und aufgeschlossenen wissenschaftlich tätigen Ärzten. Professor Winternitz, der den ersten Lehrstuhl für Hydrotherapie

erhalten hat, damals an der Universität Wien, ist sogar bei Vinzenz Prießnitz selbst in die „Lehre“ gegangen. Heute sollten die Wissenschaftler den aktiven Naturheilkundigen vor Ort die neuesten Erkenntnisse vermitteln, damit sie sich selbst und anderen noch besser und vor allem nebenwirkungsarm bei der Gesunderhaltung helfen können. Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund bleiben.

*Prof. Dr. Karin Kraft  
2. Vize-Präsidentin DNB*

**Prof. Dr. med.  
Karin Kraft  
geb. 21.6.1952;  
geschieden; ein  
Kind.**



Studium Humanmedizin Bonn, 1974-1980, Promotion: 1980

Stipendiatin der Deutschen Forschungsgemeinschaft:

Institut für Klinische Biochemie, Universität Bonn 1980-1981,  
Institut für Pharmakologie, Universität Heidelberg 1981-1983

#### Ärztl. u. wissenschaftl. Tätigkeit:

Internistische Weiterbildung a. d. Med.. Poliklinik Uni Bonn 1983-1989, von 1993-2002 dort Oberärztin. Habilitation (Innere Medizin): 1993

Seit 12/2002 - Stiftungsprofessur für Naturheilkunde Uni Rostock, 02/2009 - Wiederberufung

#### Zusatzbezeichnungen:

Naturheilverfahren 1991, Physikalische Therapie u. Balneologie 1999.

#### Forschungsschwerpunkte:

Experim. Forschung zur Phytoth. u. Schmerzth., Versorgungsforschung i. d. naturheilkundl. Rehabilitation, epidemiolog. Untersuchungen zu Naturheilverf., Stammzellforschung bei naturheilkundl. Verfahren

#### Preise:

Hessischer Naturheilkundepreis 2003; Prießnitz-Medaille 2011; Preis der NATUM: 2014; Promotionspreis der Norddeutschen Internisten 2015

#### Mitgliedschaften u. Vorstandstätigkeit

in Gremien und Vereinen Kommission E, Bonn; Gesellschaft für Phytotherapie e.V.; Deutsche Gesellschaft f. Naturheilk.; AK „Wertigkeit naturheilkundl. Verf. bei intern. Erkrankungen“ BDI e.V., AK „Dialogforum Pluralismus i. d. Medizin“ Bundesärztekammer seit 2006

Seit März 2011 2. Vize-Präs. DNB

## Jahresausflug trotz widriger Umstände

# Arbeitskreis Homöopathie & Biochemie besucht Terra Medica



*Der Arbeitskreis genöß den Jahresausflug.*

*Kräftig Gegenwind spürt der Arbeitskreis Homöopathie & Biochemie des NHV 1892 Pforzheim e.V. Ob der Arbeitskreis unter Leitung von Uwe Alt im Herbst noch die Seminarräume des Vereins nutzen darf, ist unklar. Die Veranstaltungstermine erscheinen jedenfalls nicht mehr im Vereinsprogramm.*

Über zwanzig Teilnehmer des Arbeitskreis Homöopathie und Biochemie beim NHV Pforzheim fanden sich zum Jahresausflug im Heilpflanzengarten „Terra Medica“ der Deutschen Homöopathie Union in Stutensee-Staffort ein. Und dies trotz widriger Umstände, denn der Ankündigungstext für den Ausflug wurde aus der Vereinsinfo gestrichen.

Bei strahlendem Sonnenschein wurden wir in zwei Gruppen über die Felder und durch die tropischen Gewächshäuser geführt. Da war eine Abkühlung in den wohlriechenden Lagerhallen der Willmar Schwabe AG, die weltweit phytotherapeutische Arzneimittel mit höchsten Qualitätsstandards vertreibt, willkommen. Uns interessierte selbstredend, wie die weit

über Tausend verschiedenen Pflanzen als Ausgangsstoffe für homöopathische Ur-tinkturen angebaut werden. Die in Mitteleuropa größte pflanzliche Artenvielfalt auf begrenztem Raum schafft wohl von sich aus ein stabiles Ökosystem, so dass es in der „Terra Medica“ problemlos gelingt, die Standards des zertifizierten ökologischen Landbaus zu erfüllen. Selbst in den doch eher problematischen Gewächshauskulturen regelt sich das Ökosystem durch den Einsatz einer großen Wachtelpopulation, die emsig auf Schädlingsjagd geht. Gesunde Pflanzen sind ja für die Arzneimittelherstellung enorm wichtig.

Einen harmonischen Ausklang nahm unser Ausflug auf dem Michaelsberg bei Untergrombach, einem alten keltischen und später christlichen „Götterberg“ mit einer akustisch außergewöhnlichen Kapelle. Wir freuen uns alle auf ein Wiedersehen nach der Sommerpause am 25. September zum Arbeitskreis mit dem Thema „Homöopathie bei Atemwegserkrankungen“ und sind gespannt, wie es weitergeht.

*Uwe Alt  
NHV Pforzheim*

## NHV Taunus testet „Workshop-Tag“ als Veranstaltungsform mit besonderem Format

Wie kann man Naturheilkunde kennenlernen? Natürlich in unseren monatlichen Vorträgen. Und intensiver oder noch konkreter? Bei Kursen und Seminaren vieler Veranstalter – dabei bindet man sich jedoch oft für ein ganzes Wochenende oder für etliche Abende über mehrere Wochen. Daher hat sich der NHV Taunus eine Veranstaltungsvariante „dazwischen“ ausgedacht: einen Workshoptag mit Einheiten von ca. 2,5 Stunden mit geringem Kostenaufwand und geringer Hemmschwelle. Eine „kleine Ausgabe“ des Tags der Naturheilkunde: weniger Teilnehmer, aber noch intensivere Erfahrungen.

Nach dem Kräuter-Workshop schwärmten viele von den „traumhaften“ Pestos, aber auch die grünen Smoothies (Kräutermixgetränke) wurden gelobt: „Davon habe ich früher nichts gehalten, jetzt bin ich total überzeugt.“ Beim Achtsamkeits-Workshop ging es unter anderem darum, was wir hören, wenn wir wirklich einmal (hin) hören, im Raum, aber auch im Freien. Es gab viele praktische Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zu eigener Meditation.

In den Pausen gab es selbstgemachte Suppen und Kuchen sowie Fliedersirup-

### Fastenreise NHV Wetterau

## Auch ohne Essen schön in der Rhön

Auch dieses Jahr ging's mit dem Naturheilverein zur Prävention wieder zum Buchinger Fasten in die Rhön. Die Fastenleiterin Barabara Schütz hatte sich einiges einfallen lassen, um vom Nicht-Essen abzulenken: Morgengruß mit Abklatschen zum Namen lernen und „Verknotungen“ in der Gruppe, die mit Drehen, Wenden, Drüber- und Druntersteigen und viel Gelächter wieder aufgelöst wurden, Frühgymnastik mit Dehn- und Koordinationsübungen, Wanderungen von ca. 8 bis 15 km, nachmittags frisch gepresste Gemüse-/Fruchtsäfte mit Flohsamen für guten „Durchrutsch“, Filme, Vorträge, Fußbäder, Klangmeditation und auf Bestellung viele Arten von Massage. Nach dem Schwitzen bei den Wanderungen schwitzte man dann noch in der Sauna oder machte den obligatorischen Leberwickel. „Ich bin verliebt in die Rhön“, sagte eine Teilnehmerin. Lilo Koch, die Co-Fastenleiterin, verwöhnte alle mit den köstlichsten frisch gekochten Fastenbrühen, frischen Wiesensträußen und stilvoll gedecktem Tisch. In der kühleren Jahreszeit gibt es vom 5.–8.11.15 wieder „Ayurvedisches Entschlacken“ in Poppenhausen.

*Petra Hellmeck  
NHV Bad Nauheim-Bad Vilbel e.V.*



*Gute Stimmung beim Kräuterworkshop. Vorne die Referenten Claudia Bady und Wolfgang Herr.*

Schorle. Und regen Austausch zwischen Alt-, Neu- und Nicht-Mitgliedern. „25 Euro für einen ganzen Tag, in diesem wunderschönen Haus, direkt an der Natur (gemeint ist das Kunsthaus K22) und mit diesem reichen Angebot, das ist ja wahnsinnig billig.“ Das stimmt, wir haben die Schwelle für dieses Hineinschnuppern bewusst niedrig gehalten. Am Ende waren wir glücklich, dass diese „Rechnung“ aufgegangen war

*Christoph Wagner  
NHV Taunus*



## Ausbildung Naturheilkunde-Berater DNB

# Eine Idee wird zum Erfolgskonzept

Als vor drei Jahren Gert Dorschner (Leiter Akademie f. Ganzheitsmedizin u. Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des DNB) und Ursula Gieringer, (1.Vors. NHV Heidelberg u. Vorstandsmitglied im DNB) mit Ihrer Idee einer Ausbildung in den fünf Säulen der traditionellen Naturheilkunde an uns herantraten, ahnten wir nicht, wie groß der Andrang sein würde. Mittlerweile haben über 130 Teilnehmer/innen aus dem ganzen Bundesgebiet die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Die Kurse finden an zwei Ausbildungsplätzen statt, direkt



*Strahlende Gesichter auch in Pforzheim. Hier nahmen Willy Hauser und Dr. Rainer Hauerwaas 21 Teilnehmer/innen die Prüfung ab (links mit Seminarleiterin Teresa Suchan).*



*Bad Hersfeld: Stolz zeigen die neuen Naturheilkunde-Berater DNB ihre Ausbildungsurkunde – links der ärztliche Leiter Dr. Rainer Matejka und daneben Ausbildungsleiterin Regina Schelberg, NHV Bad Hersfeld.*

beim Deutschen Naturheilbund eV in Pforzheim und beim NHV Bad Hersfeld.

Die Nachfrage ist genauso groß wie zu Beginn und jeder Kurs vollständig belegt. Verstärkt werden sollen das Angebot an regelmäßigen Fortbildungen und Angebote für den Austausch, denn einige Absolventen arbeiten aktiv als DNB-Berater/in und das ist für alle interessant und lehrreich. Die für das 2. Halbjahr geplanten Weiterbildungsangebote sind auf unserer Webseite zu finden.

## Kommentare zur Ausbildung

### Bad Hersfeld

*Unser DNB-Kurs war ein spannender Streifzug von Hippokrates über Vinzenz Prießnitz bis in unsere Zeit. Alle Referenten haben ihre Themen praxisnah und sehr verständlich übermittelt. Wir Teilnehmer konnten unser erworbenes Wissen sofort umsetzen und anwenden, z.B. bei der Hydro-, Bewegungs- und Entspannungstherapie. Das hat allen Freude gemacht und man spürte, wie kleine Dinge Großes anregen.*

*Für alle, die ihren gesundheitlichen Horizont erweitern wollen, die aus der täglichen Informationsflut Sinnvolles und Nützliches für ihre Gesundheit herausfiltern möchten, ist dieser Lehrgang eine sehr gute Entscheidung.*

*„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme“ formulierte einst vortrefflich Thomas Morus. Diese Herausforderung haben sich die Referenten in Bad Hersfeld zu Eigen gemacht.*

*Dafür ein großes Dankeschön.*

*Regina Kempf*

### Pforzheim

*Die Naturheilkundeberater-Ausbildung war spannend und sehr bereichernd. Sie hat mir neue Wege und Möglichkeiten gezeigt, die mich beruflich, aber auch privat weiter bringen werden.*

*Danke an das gesamte DNB-Team und natürlich an alle Teilnehmer, es war eine tolle Zeit!*

*Martina*

*Die vielen naturheilkundlichen Hilfen haben mich neu motiviert, die pflanzlichen Angebote der Natur noch mehr in Anspruch zu nehmen.*

*Annerose Kern*

## Impressum

### Herausgeber & Redaktionsanschrift:

Deutscher Naturheilbund eV  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Tel. 0 72 31 / 4 62 92 82  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

### Redaktion:

Dr. Wolfgang May (Verantw.)  
Sabine Neff



Viele schöne und erfüllende Aufgaben erwarten Sie als

## Naturheilkunde-Berater/in DNB®

Ein 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 51 Ustd. (+ Selbstlernphasen) in den Bereichen

- Phytotherapie mit Homöopathie, Schüssler-salzen, Bachblüten
- Bewegungstherapie mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ernährungstherapie mit Diätformen und Säure-Basen-Haushalt
- Hydrotherapie mit Wickel und Auflagen
- Ordnungs- und Entspannungstherapie
- Notfallübungen, Salutogenese und mehr.

Die Lehrgangsgebühr für drei Wochenenden inkl. umfangreichem Material und Prüfungstag beträgt 590 €.



*Machen Sie sich kundig, wie die Natur heilt.*

Unsere Ausbildungsorte sind Pforzheim und Bad Hersfeld.

### Starten Sie noch in diesem Jahr!

Die nächsten Termine:

**Bad Hersfeld: 21. November 2015**

**Pforzheim: 05. Dezember 2015**

Ausbildungsplan unter [www.naturheilbund.de/](http://www.naturheilbund.de/) Naturheilkunde-Berater DNB

**Bitte informieren Sie mich über das Ausbildungskonzept, Termine und Unterrichtsorte.**

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz./Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Schicken Sie diese Anfrage per Post oder Fax an:

**Deutscher Naturheilbund eV**  
Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21 • 75177 Pforzheim  
Tel. 07231 - 46 29 282 • Fax 07231 - 46 29 284  
[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) • [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)