

Start der diesjährigen Aktionstage mit dem NHV Niederrhein

## Erster Naturheiltag gleich ein voller Erfolg

In diesem Jahr nehmen insgesamt 29 Naturheilvereine am „Tag der Naturheilkunde“ teil. Dieser Aktionstag ist als einer der wenigen „Gesundheitstage“ unter vielen „Krankheitstagen“ bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eingetragen. Unter dem Motto „Naturheilkunde schützt und heilt“ finden bis Mitte November bundesweit Naturheiltage mit Vorträgen, Workshops u.v.m. statt.

Den „Startschuss“ zum „Tag der Naturheilkunde“ gab in diesem Jahr der noch recht junge Naturheilverein Niederrhein eV., der erst im März letzten Jahres gegründet wurde. Bereits Ende August fand dort der erste Naturheiltag statt.

Hier ein kurzer Bericht des Beiratsmitglieds Detlef Gränzdröffer:

Natürlich war die Anspannung beim Vorstand und bei den Beiratsmitgliedern groß, als es galt, den ersten Aktionstag zu organisieren.

Als Aussteller waren einige Unternehmen der Biopharmakabranche mit ihren Produkten vertreten, sowie regionale Unternehmen und Dienstleister rund um das Thema gesundes Leben.

Alle Erwartungen richteten sich auf die zu erwartenden Gäste, die nach und nach



Reges Interesse und gute Gespräche an den Ständen

eintrafen. Und sie kamen zuhauf, der Tag wurde mit ca. 250 – 300 Besucher ein voller Erfolg, worüber wir uns sehr freuten. Die sechs Fachvorträge waren überwiegend gut besucht und es wurde anregend diskutiert, der Vortragssaal platzte fast aus allen Nähten.



### Was uns bewegt

#### Was können wir tun, um nicht krank zu werden?

Wenn Experten von Prävention sprechen, liegt der Schwerpunkt in der Vermeidung von Schadfaktoren. D.h. kein Kontakt mit ansteckenden Krankheiten, Vermeidung von Umweltgiften (Industrie- und Autoabgasen, Chemikalien, Elektrosmog), meiden von Alkohol, Nikotin und übermäßigem Medikamentenkonsum. Auf der Liste finden sich auch falsche Ernährung wie Fast Food, Dauerstress und zu wenig körperliche Bewegung.

Die Werbung verspricht uns, dass wir falsche Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen können, Fitnesscenter helfen bei der fehlenden Bewegung und Personal Trainer oder Entspannungskurse sollen den Dauerstress bekämpfen.

Trotz dieser Maßnahmen nehmen die sog. Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Krebs und Autoimmunerkrankungen in erschreckendem Maße zu. Was den Herzinfarkt betrifft, ist inzwischen erwiesen, dass unsere Erbanlagen, die Gene, praktisch keinen Einfluss auf die Entstehung eines Herzinfarktes haben.

Einzelne Risiken erhöhen die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden um den Faktor 2-3, vier Faktoren erhöhen jedoch das Risiko bereits um das 40 fache und alle neun bekannten Faktoren um das 330 fache.

Was schützt uns vor diesen Risiken?

Was sind die Schutzfaktoren?

Hierzu gehören: Bewegung an der frischen Luft, Temperaturreize, Sonne, gesunde Ernährung, reines Trinkwasser, ausreichend Schlaf- und Ruhepausen, soziale Kontakte, Musik, Singen oder Malen als Ausgleich zur Arbeit. Damit das wirkt, muss heute unser Körper oft zuerst z.B. durch Heilfasten, mehr Trinken oder ausleitende Verfahren wie Schwitzen, Einläufe oder Blutegel gereinigt werden.

Auch unser Geist muss gereinigt werden. Wir bekommen heute so viele Informationen am Tag, wie die Menschen im Mittelalter in ihrem ganzen Leben. Für mich persönlich sind deshalb Radio- und Fernsehpausen und Zeit für Gott mit am Wichtigsten.

Herzlich Ihr

Dr. Wolfgang May  
Präsident Deutscher Naturheilbund

Spannender Themenabend  
beim NHV Viernheim

## Wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung

*Nicht selten sind Beschwerden, Krankheiten und Schmerzen auf Gallensteine zurückzuführen. Weshalb und wo diese Beschwerden entstehen, wissen die meisten Betroffenen nicht. Dabei gibt es sogar Möglichkeiten der Selbsthilfe, um Gallensteine los zu werden. Daher fand der Vortrag über dieses Thema beim NHV Viernheim, Weinheim und Umgebung in der Kulturscheune besonderes Interesse. Das unterstrich auch der Vorsitzende Thomas Ring bei seiner Begrüßung, wobei er als Referent des Abends die Viernheimer Heilpraktikerin Jutta Arp vorstellte. „Gesundheitsrisiko Gallensteine“ war das Thema ihres Vortrags.*

Schon zu Beginn stellte sie klar, dass bei dem Thema Gallensteine die Leber im Mittelpunkt der Betrachtungen steht. Sie schilderte die Funktion der Leber bei der Entgiftung des menschlichen Organismus und wies in diesem Zusammenhang auch auf das Zusammenwirken mit der Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase und der Gallenflüssigkeit hin.

Wenn durch falsche Ernährung Störungen beim Verdauungsvorgang und beim Entsäuern auftreten, kann es in der Gallenblase oder in den Gallengängen zur Bildung von Cholesterinsteinen kommen, aus denen durch Verkalkung Gallensteine entstehen. Als Risiko zur Bildung von Gallensteinen nannte die Referentin falsche Ernährung, Übergewicht, Diabetes, zu schnelle Gewichtsreduzierung, Erkrankung der Leber, Medikamente und genetische Vorbelastung.

Jutta Arp erwähnte auch die Folgen von Fehleinschätzungen. So sei es falsch, sich extrem fettarm zu ernähren, denn etwas Fett ist für die störungsfreie Funktion der Gallenflüssigkeit erforderlich. Sie empfahl, Meersalze und Kristallsalze zu verwenden. Aufgrund einer falschen Lebensweise würden auch immer mehr junge Menschen unter Gallensteinen leiden. Stundenlanges Fernsehen, ständiger Gebrauch von Handys, fehlende Bewegung und emotionaler Stresse seien oft die Ursache für die Beschwerden mit Gallensteinen.

Schmerzen im rechten Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen seien Vorboten einer

## Schatzmeister mit Erfahrung im Finanzwesen

# Dieter Neutzling stellt sich vor

Geboren wurde ich am 12. Mai 1953. Meine Kindheit verbrachte ich in einem Karlsruher Vorort. Nach dem Erwerb der Fachhochschulreife 1972 absolvierte ich in Karlsruhe und Ludwigsburg eine Ausbildung zum Diplom-Finanzwirt (FH). Von 1975 – 2010 war ich beim Finanzamt in Freudenstadt tätig.

Mein Interesse an naturheilkundlichen Fragen führte mich zum Naturheilverein Freudenstadt, wo ich 1995 zunächst als Kassier, später dann mit verschiedenen organisatorischen Aufgaben im Vorstand betraut war. Seit 2009 bin ich im Beirat des NHV Freudenstadt engagiert.

Nach meinem krankheitsbedingtem Ausscheiden aus dem Berufsleben habe ich 2011/12 an einer Tübinger Akademie die zertifizierte Ausbildung zum Gesundheitscoach abgeschlossen. Der Schwerpunkt dieser Tätigkeit liegt im betrieblichen Gesundheitsmanagement, wo ich in Zusammenarbeit mit Krankenkassen an betrieblichen Gesundheitstagen teilnehme.

Anlässlich der Bundesversammlung 2011 wurde ich ins DNB-Präsidium gewählt.

Seit dem Ausscheiden des Schatzmeisters Dieter Rettich im März 2012 wurde ich zu dessen Nachfolger berufen. Meine Aufgaben sind neben der Budgeterstellung die Mitwirkung bei der nachhaltigen und



satzungskonformen Gewinnung von Finanzquellen zur Umsetzung unserer vielfältigen Zukunftsaufgaben.

Unsere Ausbildung zum „Naturheilkunde-Berater/in DNB“ unterstütze ich in Pforzheim als Referent zu steuerlichen Fragen und im Umgang mit Behörden.

Meine Frau Uschi und ich haben zwei Kinder groß gezogen und sind mittlerweile Großeltern von drei Enkelkindern, die uns viel Freude machen und – neben der ehrenamtlichen Vereins- und Verbandsarbeit – „natürlich gesund“ halten.

*Dieter Neutzling  
Schatzmeister DNB*

Erkrankung an Gallensteinen. Jutta Arp zeigte jedoch auch Wege der Hilfe auf und beantwortete die Frage „Wie erkenne ich, dass ich Gallensteine habe?“



*Nach den vielen Fragen aus dem Publikum dankte Thomas Ring der Referentin mit einem Blumengebinde.*

Man sollte darauf achten, ob man auf der Haut braune Stellen, Altersflecken, Hautjucken oder eine gelbliche Verfärbung bekommt. Dies seien Zeichen dafür, dass die Leber nicht mehr ausreichend funktioniert.

Die Referentin wies auf verschiedene Behandlungsmöglichkeiten hin. Als Therapie der Selbsthilfe empfahl sie die Ausleitung von Gallensteinen. Hierzu gehört ein Therapieplan mit veganer Ernährung, Säften, Darmreinigung, Olivenöl mit Grapefruit-saft und einer weiteren abschließenden Darmreinigung. Wer sich für diese Therapie der Ausleitung entscheidet, könne ein völlig neues Lebensgefühl des Wohlbefindens erreichen.

*Hans Todt  
NHV Viernheim*

## Ab Oktober neues Beratungsangebot für unsere Mitglieder

# Telefonsprechstunde mit naturheilkundlichen Therapeuten

Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Wenn Sie oder ein naher Verwandter sich krank fühlen, wünschen Sie sich medizinische Hilfe. Es gibt viele Informationen zu schulmedizinischen Behandlungen, aber nur wenige über naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten.

Am Telefon sitzen bei uns erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Fachärzte aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat, die praktische medizinische Versorgung am Patienten in Krankenhäusern oder Praxen leisten. Unsere Therapeuten empfehlen Ihnen aus dem Bereich der Naturheilverfahren, was aufgrund ihrer Erfahrung sinnvoll und Erfolg versprechend ist und eine gute Kosten-Nutzen Relation hat. Die Beratung ist unverbindlich. Bei allen Beratungsgesprächen gilt selbstverständlich die allgemeine Schweigepflicht.

Die telefonische Beratung und Einholung einer zweiten Meinung ersetzt jedoch nicht die körperliche, medizinische Untersuchung, um eine genaue Indikation/Diagnose zu erstellen. Es ist vielmehr als erste Hilfestellung und Information zu Krankheiten, Symptomen und medizinischen Erkrankungen vorgesehen. Auch



ersetzt es nicht den Anruf bei einem Notfalltelefon oder in akuten Notfällen.

Die Beratung ist eine Hilfestellung für Menschen, die eine unabhängige, private und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

Wie hole ich mir Rat ein?

Als Mitglied eines Naturheilvereins oder als Direktmitglied des Deutschen Naturheilbundes schreiben Sie eine Mail an die Bundesgeschäftsstelle unter [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de) und schildern kurz Ihr Anliegen.

Unsere Therapeuten rufen Sie Mittwochs zwischen 17.00 und 19.00 Uhr zurück.

*Dr. Wolfgang May*  
Präsident DNB

## Diese Experten beraten im Oktober



### Dr. med. Wolfgang May

Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur

Präsident des  
Deutschen Naturheilbundes eV



### Bettina Fornoff

Heilpraktikerin  
Mitglied im NHV Bad Nauheim/Bad Vilbel

### Schwerpunkte:

Frauenheilkunde, klassische Homöopathie, Autoimmunkrankheiten, chronische Beschwerden



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)

## NHV Albgau Naturbewusst



Zum Abschluss gab's Kräuter-Smoothies und selbstgebackenes Dinkelbrot mit Gänsefingerkraut-pesto

Der Naturheilverein ALBGAU mit Sitz in Karlsbad veranstaltete einen Kräuterspaziergang. Die Teilnehmer trafen sich auf einer Wiese mit grosser Kräutervielfalt im Albtal. Wir waren sehr überrascht, dass sich doch zwanzig Interessierte bei der großen Hitze zu diesem Event aufgemacht haben. Unsere Kräuterwanderführerin Fiona Rademacher ist zwar erst 19 Jahre alt, hat uns aber mit Ihrem großen Wissen überzeugt. Da sie schon als Kind große Naturverbundenheit erfahren durf-

te und einen guten Lehrmeister, nämlich ihren Großvater hatte, konnte sie uns viele Möglichkeiten, die uns die Kräuter bieten, vorstellen.

Selbst Kinder, ein zweijähriges war auch dabei, konnten begeistert werden. Beeren am Wegesrand oder auch Leckereien auf der Wiese lockten zum Innehalten und ausprobieren.

*Hans und Cornelia Bornhäußer  
NHV Albgau*

### Bio-Imkerei Hensel

## „Nach der Linde ist hier Schicht!“

Was sich anhört wie eine drohende Unternehmensschließung, ist für das Ehepaar Hensel der ganz normale Arbeitsrhythmus in ihrer Bioland-Imkerei. Denn jedes Jahr, wenn hier im Sommer die Linde ausgeblüht hat, ist vor Ort Schluss mit der Honigernte.

Mit einer Verkostung der vielfältigen Honigsorten stimmen wir uns auf die bevorstehende Betriebsführung durch die Bio-Imkerei Hensel in Brakel-Bellersen bei Hötter ein.

Ulrike Hensel hat ihre Imkerjacke übergezogen und erklärt, wie sich aus der Zeidlererei – dem gewerbsmäßigen Sammeln des wilden Honigs im Mittelalter – das heutige Imkern entwickelte. Wurde damals noch die ganze Wabe herausgeschnitten, um Wachs und Honig zu gewinnen, gilt heute der nachhaltige Umgang mit Bienen als unabdingbar für das Gleichgewicht der Natur.

Bei bestem „Honigsammelwetter“ stehen wir dann vor einem laut summenden Kasten am Wiesenrand. Dieses noch kleine Bienenvolk hat Oswald Hensel extra für uns auf die Wiese geholt. Er nimmt

den Rahmen mit den Bienen heraus. So emsig wimmeln Sie um Ihre Königin herum, als bliebe ihnen nur dieser eine Tag zum Sammeln. Hensel öffnet eine andere Wabe und zeigt die weißen Drohnenlarven. Sie werden regelmäßig auf Krankheiten kontrolliert, zum Beispiel auf Befehl durch die Varroa-Milben. Später erzählt er, wie man ein befallenes Volk sanieren kann – aber auch von dem Aufwand, wenn man das ohne Einsatz von Chemie tun will.

Wie sie eigentlich die Bio-Qualität garantieren können – auch nach dem „Wandern“ an fremde Standorte, fragten wir Oswald Hensel. Das sei bei den riesigen Bio-Feldern dort kein Problem, meint er. Bienen sind fleißig und effizient, fliegen also nicht weiter weg als nötig.

Das Ehepaar zeigt uns alle Bereiche des Imkerhofs, den es 1996 von Oswald Hensels Vater übernommen hat. Der zertifizierte Bio-Betrieb mit fünf ausgebildeten Imkern und Auszubildenden ist inzwischen eine der großen Imkereien Deutschlands.

*Kay Jordan  
NHV Weserbergland*

## Wasserdampfdestillation mit dem NHV Spechbach

Bei stürmischem Wetter fand die erste "Einführung in die Wasserdampfdestillation von Pflanzen" in Heidelberg im fruchtbaren Handschuhheimer Feld statt.

Dr. Martin Thomas zeigte uns seine liebevoll gezogenen Pflänzlein, wie zum Beispiel Salbei, Estragon, Pfefferminze, Rose und viele mehr. Diese wurden dann im Gewächshaus auf dem Feld sofort verarbeitet und zu Pflanzenwässern und Ölen gemacht. Die TeilnehmerInnen zeigten sich sehr interessiert an der Art und Weise



der Destillation. Dr. Martin Thomas zeigte uns verschiedene Destillationsmöglichkeiten! Jede TeilnehmerIn bekam eine kleine Flasche Pflanzenwasser mit nach Hause. Das kann dann als Gesichtswasser verwendet werden oder als erfrischendes Parfüm.

*Hanne Christ-Zimmermann  
NHV Spechbach*



Oswald Hensel zeigt den Besuchern ein emsiges Bienenvolk

## 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