



Was uns bewegt

Spezialisten

Wir leben im Zeitalter der Spezialisierung. Ein Facharzt weiß häufig nicht genau, was der Facharzt einer anderen Fachrichtung empfiehlt. Ärzte und Heilpraktiker dürfen laut Standardsrichtlinien der Ärzteschaft nicht zusammenarbeiten und meist weiß der Arzt/Heilpraktiker auch nicht genau, was der Physiotherapeut für Übungen mit dem Patienten macht, welche Ernährung der Ernährungsberater empfiehlt und was der Psychologe mit dem Patienten bespricht.

So sind beim Thema Schwindel drei Fachärzte beteiligt: Der Internist bei Durchblutungsstörungen, der Orthopäde bei Halswirbelsäulenerkrankungen und der Hals-Nasen-Ohrenarzt bei Störung des Gleichgewichtsorgans. Man kann neben schulmedizinischen Mitteln Heilpflanzen, die Homöopathie, Akupunktur, Krankengymnastik und physikalische Medizin einsetzen.

Es besteht ein großes Interesse, dass sich die verschiedenen Disziplinen austauschen, ergänzen und für den Laien transparent wird, wo ihm geholfen werden kann. (Und eigentlich sollten wir das Schwindeln in allen Fällen besser anderen überlassen.)

Allen ein gesegnetes und erfolgreiches neues Jahr

Ihr
Dr. Wolfgang May

Herzlich Willkommen im Deutschen Naturheilbund Freundeskreis für Naturheilkunde Mutlangen schließt sich Dachverband an



Freuen sich über die Ergebnisse der Hauptversammlung (von links): Die Vereinsaktiven Marianne Kuon, Brigitte Eisele, Andrea Mangold, Sibylle Schöll, Otto Gaiser, Regina Wagenblast, Elisabeth Bosch, Harald Welzel und vom DNB Sabine Neff

Etwas besonderes ist er schon, der Freundeskreis für Naturheilkunde Mutlangen, der nun seit 10 Jahren erfolgreich mit einer besonderen Vereinsform arbeitet. Der Verein ist gemeinnützig – aber kein eingetragener Verein (e.V.). Er hat rund 200 Mitglieder, erhebt aber – bislang – keine Mitgliedsbeiträge. Die Vorträge sind sehr gut besucht und tragen sich finanziell – aber es wird kein Eintritt verlangt. Alle drei Jahre finden Großveranstaltungen (Naturheiltage mit rd. 5.000 Besuchern) mit zahlreichen Ausstellern, Vorträgen und Workshops statt – ebenfalls bei freiem Eintritt und – trotzdem für den Verein kostenneutral.

Umso mehr freut es uns, nun diesen Verein ab Januar 2016 als neuen Mitgliedsverein im Deutschen Naturheilbund begrüßen zu dürfen.

„Wir wollen auch über unsere Arbeit vor Ort hinaus etwas für die Naturheilkunde bewirken,“ erklärt der 1. Vorsitzende Harald Welzel „Um wirksam die Naturheilkunde in Deutschland zu erhalten und zu fördern, ist es sinnvoll, sich zusammen zu tun.“ Und denkt dabei an uns. Denn: Als ältester europäischer Laienverband für Naturheilkunde vereint der DNB über 50 Naturheilvereine vor Ort und arbeitet seinerseits wieder mit den großen Verbänden der naturheilkund-

lich orientierten Ärzte, Heilpraktiker und weiteren Therapeuten zusammen.

Die vielen Vorteile einer Verbandsmitgliedschaft und eine jahrelange, freundschaftliche Zusammenarbeit sind außerdem Gründe, die Harald Welzel seinen Mitgliedern nannte, als er in der ordentlichen Mitgliederversammlung im Oktober den Beitritt des Vereins zum DNB vorschlug. Als große Unterstützung empfinde er die Beratung in Vereinsrechtsfragen, z.B. Satzung und die Teilnahmemöglichkeit des Vereins am bundesweiten „Tag der Naturheilkunde“. Die Mitglieder profitieren vom Bezug der Zeitschrift „Naturarzt“ und Verbandsleistungen wie der kostenfreien Telefonsprechstunde.

Es war an diesem Abend nicht das erste Mal, dass der DNB vor Ort präsent war: Willy Hauser als Referent, der DNB auf den Naturheiltagen mit einem Stand; Teilnahme des Freundeskreises 2015 am „Tag der Naturheilkunde“. Auf der Hauptversammlung stellte nun die Leiterin der Geschäftsstelle, Sabine Neff, den anwesenden Mitgliedern nochmals den Deutschen Naturheilbund vor und freute sich sehr, als der Antrag des Vorsitzenden breite Zustimmung fand.

Sabine Neff
Leitung DNB-Bundesgeschäftsstelle

Arbeitskreis für Vereinsvorstände tagte in Heidelberg

Umschau und Gedanken zum Aktionstag 2015

In den letzten DNBaktiv-Ausgaben stellen uns mehrere Vereine ihre Erlebnisse vor, die sehr interessante Einblicke boten. Im Arbeitskreis wird persönlich von den teilnehmenden Vereinen berichtet, was jeweils vor Ort lief. Eine solche Rückschau mit konstruktiver „Manöverkritik“ fand auch zum 8. Aktionstag 2015 am 28. November statt.



Vereinsaktive im Austausch in den Räumen der AfG Heidelberg

Dr. Wolfgang May begrüßte die Teilnehmer aus 12 Vereinen, die sich dieses Mal ihren Weg auf den schneebedeckten „Heidel-Berg“ zum Kohlhof bahnten – wir durften zu Gast sein beim NHV Heidelberg in den Räumen der Akademie für Ganzheitsmedizin. Das Ambiente in diesem freundlichen, denkmalgeschützten Haus wurde zusätzlich durch das wärmende Kaminfeuer hervorgehoben und durch eine liebevolle Bewirtung abgerundet. Unser Ehrenpräsident Willy Hauser mit Gattin fand eine besonders herzliche Aufnahme, zeigte er doch in den vergangenen Arbeitskreistagungen stets seine Offenheit gegenüber den Fragen und Bedürfnissen unserer Vereine. Er betonte, wie sehr er sich nach wie vor dem DNB und den Vereinen verbunden fühlt und auf Einladung sehr gerne Vorträge hält.

Alois Sauer als langjähriger Arbeitskreis-Moderator rief das Ziel dieser Aktionstage in Erinnerung: Unter den etwa 60 medizinischen Gesundheits- und Gedenktagen im Jahreslauf ist der „Tag der Naturheilkunde“ unser Tag! Hier können die Naturheilvereine und ihr Dachverband mit gebündelter Kraft die Öffentlichkeit erreichen, sie über Prävention und Naturheiltherapien in Vorträgen und Aktionen informieren, auf sich und ihr gesellschaftliches Anliegen aufmerksam machen und letztlich auch Mitglieder gewinnen.

Das vom DNB empfohlene Motto lautete „Naturheilkunde schützt und heilt“; wie

diese Empfehlung, die wieder mit Flyern und Plakaten unterstützt wurde, von den Vereinen als Programm umgesetzt und mit welcher Resonanz angeboten wurde, war hier in der Vorstellungsrunde interessant und spannend anzuhören. Vorneweg ein paar positive Beispiele: Der Dachverband DNB beteiligte sich als Gesundheitspartner an der Vitalmesse

in **Pforzheim**. An zwei Tagen dürften viele der 10.000 Besucher den im Kongresszentrum beim Eingang platzierten Messestand wahrgenommen haben. Die DNB-Geschäftsstelle sorgte neben Ausstellern auch für ein naturheilkundliches Vortragsprogramm.

Auch die Freunde der Naturheilkunde in **Freudenstadt** ließen sich das Angebot des NHV im dortigen Kongresszentrum nicht entgehen. Darauf aufmerksam machte ein Bericht in der Presse mit einem Anzeigenkollektiv der zahlreichen Aussteller, ergänzt durch drei Brückenbanner, viele Flyer und Plakate. Etwa 300 Besucher lösten Eintrittskarten für die Vorträge und über 400 besuchten kostenfrei die Aussteller. Eine tolle Belohnung für die professionelle Arbeit des Orgateams!

Gute Resonanz auch beim NHV **Spechbach**: Über 400 Besucher strömten in die Turn- und Festhalle, was nicht nur die 30 Aussteller freute. Die Vorträge von Gerd Dorschner und Willy Hauser hatten große Zugkraft und für Genießer regte das warme Mittagessen und die reiche Auswahl selbstgebackener Kuchen an, gerne zu verweilen. 30 Helfer wechselten sich in zwei Schichten ab!

Ein Beispiel einer gelungenen Kooperation bot der Aktionstag in **Stuttgart**: Gemeinsam mit dem Bundesverband Neurodermitis e.V., der zugleich zum 30jährigen Jubiläum einlud, konnten 8 Vorträge angeboten werden unter dem Thema „Naturheilkunde bei Neurodermitis, Allergien und Psoriasis“ mit Referenten aus Kliniken und Praxis; 12 Aussteller umrahmten das Programm und sieben Gäste wurden Mitglieder.

Neue Mitglieder zu erreichen ist eines der Hauptanliegen bei den Aktionstagen. Hier hat sich bewährt, einen beitragsfreien Bonus für Mitgliedschaft für den Rest



des Jahres anzubieten und als Präsent z.B. eine DNB-Broschüre als kostenlose Zugabe zu überreichen. Die Broschüren sollen sicht- und hörbar präsentiert auffallen, nicht nur am Aktionstag, sondern als hilfreiche Ratgeber bei allen Veranstaltungen durchs ganze Jahr.

Ein Rückblick wäre unvollständig ohne auch die weniger spektakulären Erfolge der Vereine mit bescheideneren Ergebnissen zu beleuchten. Darüber diskutierten man im Arbeitskreis besonders. Ausführlich berichtet ein Protokoll, das alle teilnehmenden Vereine erhalten und ein erweiterter Rückblick auf die Aktionstage 2015 in der DNB-Homepage.

Zum Schluss wurde der Themenvorschlag für den Aktionstag 2016 vorgestellt, er trägt den Arbeitstitel „RESILIENZ – das Immunsystem der Seele ...“; es geht um Lösungen und Naturheiltherapien gegen psychosomatische Erkrankungen, denn Körper und Psyche hängen zusammen. Dazu werden noch ausführliche Informationen folgen.

Ein Wunsch blieb für den bisherigen, jetzt scheidenden Arbeitskreis-Moderator in den zurückliegenden acht Jahren unerfüllt: dass sich alle NHVs – wirklich alle – im Herbst am Tag der Naturheilkunde beteiligen; es wird keine aufwändige Tagesveranstaltung erwartet, aber z.B. wenigstens die Widmung eines Vortrags zum gemeinsamen Tag der Naturheilkunde im jeweils laufenden Herbstprogramm. So könnten wir alle gemeinsam beitragen, unsere Naturheilkunde über die örtliche Resonanz hinaus als ein berechtigtes, dringendes öffentliches Anliegen in die Gesellschaft zu tragen.

Alois Sauer
DNB-Arbeitskreismoderator

Streuobstwiese in Beningafehn angelegt

SOZIALES Rund 40 Helfer packten am Sonnabend mit an und pflanzten insgesamt 75 Bäume

Initiiert worden war die Aktion vom Naturheilverein. „Das ist ein lobenswertes Projekt und eine tolle ökologische Belebung der Fläche“, sagte Hesels Bürgermeister Gerd Dählmann.

VON C. AMMERMANN

BENINGAFEHN - Unter fachkundiger Anleitung ist am Sonnabend auf einer ein Hektar großen Fläche an der Kanalstraße in Beningafehn eine Streuobstwiese angelegt worden. 28 Mitglieder eines beim Evangelischen Bildungszentrum in Potshausen laufenden Kurses zur Ausbildung zum Obstbaumfachwirt packten mit an.

Initiiert worden war die Pflanzaktion vom Naturheilverein Hesel. Wie berichtet, war die Vorsitzende Siglinde König auf eine Aktion der



Viele Freiwillige halfen beim Anlegen der Streuobstwiese mit.

BILD: AMMERMANN

niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung aufmerksam geworden. Anlässlich des 25-jährigen Bestehens fördert die Stiftung unter ande-

rem auch die Neuanlage von Streuobstwiesen. König reichte einen Antrag ein und bekam schließlich eine Zusage, dass Bingo das Projekt

des Naturheilvereins mit rund 12.000 Euro unterstützt. Am Sonnabend wurden 75 Obstbäume eingepflanzt – unter anderem Apfel-, Bir-

nen- und Pflaumenbäume. Um die Pflege kümmert sich das Team um König künftig selbst. Die Vorsitzende und drei Vereinsmitglieder nehmen deshalb an dem Kursus zum Obstbaumfachwirt in Potshausen teil. Die Pflanzaktion am Sonnabend gehörte nach Auskunft von Seminarleiter Heinz Halfwassen zum praktischen Teil des anderthalbjährigen Seminars.

Neben den Kursteilnehmern hatten sich auch noch zwölf weitere Helfer eingefunden. „Das ist ein lobenswertes Projekt und eine tolle ökologische Belebung der Fläche“, sagte Hesel's Bürgermeister Gerd Dählmann.

„Dank der finanziellen Unterstützung von Bingo können wir alte ostfriesische Obstbaumsorten pflanzen. So tragen wir dazu bei, dass diese nicht in Vergessenheit geraten und der Nachwelt erhalten bleiben“, sagte Vereinsvorsitzende König.

Quelle: Ostfriesische Zeitung, Carsten Ammermann

Gemeinsam mit Mitgliedern und interessierten, naturverbundenen Mitbürgern hat der NHV Hesel eine Streuobstwiese angelegt mit Blühstreifen, Lehrpfaden und einer Vogelschutzhecke. Im Frühjahr 2016 finden verschiedene Veranstaltungen wie Baumschnitt Kurse, Bienentage und Obst-

blütenfest statt. Für dieses umfangreiche Projekt konnte die 1. Vors. Siglinde König Fördergelder der Bingo-Umweltstiftung in Höhe von 12.000 Euro akquirieren.

Die Ostfriesische Zeitung berichtete umfangreich.

Vortrag beim NHV Backnang

Wechseljahre- Wandeljahre

Zum letzten Vortrag des Jahres hatte der Naturheilverein Backnang die Heilpraktikerin Frau Elisabeth P. Jagfeld aus Filderstadt eingeladen, um über die Wechseljahre zu referieren.

Die natürliche Frauenheilkunde bietet eine Fülle von Heilmitteln, Rezepten und Verfahren, die ganzheitlich wirken und die innere Balance der Frau in der hormonellen Umstellungsphase wieder herstellen können.

Eine der Zauberformeln heißt: Entgiften, Ausleiten, Entschlacken. Dann gibt es einige Phytohormone, wie z.B. die mexikanische Yamswurzel, die den Einsatz von chemischen Präparaten überflüssig ma-

chen. In Kombination mit Hormonyoga können noch bessere Ergebnisse erreicht werden.

Im Buch „Frauenheilkunde natürlich“ von Elisabeth Jagfeld kann man diese wertvollen Tipps nachlesen.

Unter Anderem wurden an diesem Vortragsabend die Zuhörerinnen und (drei) Zuhörer auch ermutigt ihre innere Einstellung zum Thema Klimakterium zu überdenken, da ja bekanntlich durch die erhöhte Ausschüttung des Hormons FSH eine kreative Phase beginnen kann.

Birthe Kneissl
NHV Backnang

Aktionstag in Schwäbisch Hall

„Es hätten mehr sein können....“

So überschreibt das Haller Tagblatt den Bericht über den „Tag der Naturheilkunde“ der Arbeitsgemeinschaft für Gesunde Lebensweise in Schwäbisch Hall. Mehr Besucher, aber auch mehr Vereinsaktive wünscht sich Vorstandsmitglied Marion Krüger. Rund 120 Besucher kamen zwischen 9.30 und 17.00 Uhr, um die Vorträge anzuhören. Einen Grund dafür, dass es nicht mehr waren, sieht Krüger in den vielseitigen Informationsmöglichkeiten im Internet und dem großen Veranstaltungsangebot in Schwäbisch Hall.

Quelle: Haller Tagblatt

Impressum

Herausgeber & Redaktionsanschrift:

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

Redaktion:

Dr. Wolfgang May (Verantw.)
Sabine Neff

Angebot im Januar 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 von schulmedizinischen Behandlungen, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.

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 und schildern kurz Ihr Anliegen.

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

Dr. Wolfgang May

Unser Experte am Telefon



Christoph Kaiser

Heilpraktiker

1. Vors. NHV Bergisch-Land

Schwerpunkte:

Alle medizin. Bereiche, insbesondere: Manuelle Therapien, Injektions-/Infusionstherapie, Bioresonanztherapie

Beim NHV Bad Nauheim –Bad Vilbel

Dem Burnout begegnen – gelassen im Stress

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Bettina Pilz aus Bad Nauheim hielt beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. einen Vortrag zum Thema „Dem Burnout begegnen“. Sie fragte sich, ob nicht schon unser gesamtes System im „Burnout“ wäre: Wir würden in einer Wegwerfgesellschaft leben, in der alles machbar erschiene.

Den Burnout-Verlauf beschrieb sie folgendermaßen: Zu normalen Aktivitäten gehörten gesunde Phasen von An- und Entspannung. Regelmäßige und ausreichende Ruhephasen erhielten die volle Leistungsfähigkeit. Positiver „Eustress“ hätte Gutes, solange „Distress“ nicht überwiegt. Herausforderung wäre bereits ein erhöhtes Aktivitätsniveau bei ungenügenden Ruhephasen. Es käme zu einer Überforderung mit innerer Unruhe, Gedankenrasen, Verspannungen, Nervosität. Der vom Burnout bedrohte fühle sich „gehetzt, als würde er in Flammen stehen!“ Von „Burnout“ spräche man bei Lethargie, kompletter Erschöpfung, Isolation, Kraftlosigkeit, Handlungsunfähigkeit und einem Gefühl, „ausgebrannt zu sein“. Damit wäre eine Mangelversorgung der Körperzellen ver-



Bettina Pilz, Heilpraktikerin für Psychotherapie

bunden, Atemfrequenz und Blutdruck seien erhöht.

Eine groß angelegte Studie in den USA mit etwa 30.000 Menschen über lange Zeit hätte gezeigt, dass ausgeprägter Stress ein höheres Sterberisiko ausmachen könne. Frau Pilz forderte von Burnout bedrohte Menschen auf, die Notbremse zu ziehen, bevor ein Zusammenbruch sie komplett ausbremse. Wichtig sei als erster Schritt ein Innehalten mit der Analyse der Lebenssituation und des persönlichen Energiekontos: Lebensweise, Ernährung,

Familiensituation, berufliche Belastung, Freizeit – Bei Bedarf müsste ein Stressmanagement entwickelt werden. Ziel: „Mut haben, ein eigenes Leben mit Lebenssinn zu führen, mit Ruhe- und Aktivitätsphasen (Zeitmanagement), Freude, Gelassenheit, Kontakten zu angenehmen Menschen.“ Man müsste lernen, viele Dinge so zu lassen, wie sie sind, und sich sagen: „Ich bin auch nur ein Mensch!“ Dazu würden auch Bewegung in der Natur, eine gesunde Ernährung und das reichliche Trinken von reinem Wasser gehören.

Bettina Pilz verwies auf die immer schwieriger werdenden Rahmenbedingungen für sehr viele Menschen. Ihr Rat, Entspannungstechniken, wie Gedankenreisen, Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung, Qigong, Tai-Chi und Reiki zu erlernen. Besonders verwies sie auf die Möglichkeit, mit persönlicher Fürsorge und Abgrenzung in stressigen Zeiten einem Burnout vorzubeugen: „Bleiben Sie gelassen im Stress, dann ist Burnout kein Thema für Sie!“

*Joachim Pollmar
NHV Bad Nauheim-Bad Vilbel*