

Tag der Naturheilkunde 2021

Natürlich – Immun – Stark



Wir laden Sie herzlich ein!

Nationale Gesundheitstage gibt es viele – knapp einhundert „gesundheitsrelevante Tage“ sind bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) eingetragen. Verschiedene Institutionen, Vereinigungen und Initiativen führen häufig auf regionaler Ebene Aktionen durch. Die einzelnen Tage erfahren oft viel Beachtung in der Presse und lassen die jeweiligen Themen in das Blickfeld der Menschen geraten. Aber die meisten der „Gesundheitstage“ beschäftigen sich in Wirklichkeit mit „Krankheit“.

Seit 2008: Tag der Naturheilkunde

Deshalb war es unserem Ehrenpräsidenten Alois Sauer ein Anliegen, einen jedes Jahr wiederkehrenden Tag festzuschreiben, der sich mit Gesundheit beschäftigt und den Fokus auf die Naturheilkunde legt: Nämlich den „Tag der Naturheilkunde“. So ist es in diesem Jahr bereits das 14. Mal in Folge, dass der Naturheilmund und die Naturheilvereine im Herbst unter einem jährlich wechselnden Motto zu vielfältigen Veranstaltungen einladen.

Motto 2021:

Natürlich – Immun – Stark

In diesem Jahr wird der Fokus auf das Immunsystem und dessen Stärkung gelegt. Hier bietet die Naturheilkunde eine Vielzahl an Möglichkeiten: Ob Kaltwasseranwendungen nach Prießnitz oder Kneipp

als sanfte Reiztherapie, eine gesunde Ernährung mit vielen Vitalstoffen, Sport und Entspannungsangebote und natürlich Tipps aus der Erfahrungsheilkunde: „Was Großmutter noch wußte“, um bei den ersten „Zipperlein“ selbst etwas tun zu können oder in Kontakt zu einem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten zu kommen – die Aktionstage in den Naturheilvereinen zeigen wieder ein breites Spektrum auf.

Aktionstage live und virtuell

Eine kurze Auflistung aller geplanten Aktionstage unserer Vereine finden Sie auf der nachfolgenden Seite. Für nähere Informationen gehen Sie bitte auf die jeweilige Webseite des Vereins.

Erstmals bieten wir zusätzlich eine virtuelle Veranstaltung am 17. Oktober an, zu der unsere Präsidentin Nora Laubstein und Vize-Präsidentin Ursula Gieringer von 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr alle Interessierten via Internet begrüßen werden. Im Vortrag „Natürlich – Immun – Stark“ wird Ursula Gieringer anschaulich vermitteln, wie unser geniales Krankheits-Abwehrsystem, das Immunsystem, funktioniert und wie wir es trainieren und damit uns stärken können. Der Zugangslink zur Veranstaltung kann über online-veranstaltungen@naturheilmund.de angefordert werden.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Was mich bewegt

Natürlich – Immun – Stark



Was für ein passendes Motto in diesem Jahr für unseren Tag der Naturheilkunde.

Als wir dieses festgelegt haben, waren wir noch voller Hoffnung, im Jahr 2021 den Tag der Natur-

heilkunde im Rahmen einer großen Veranstaltung mit interessanten Vorträgen und Ausstellern durchzuführen. Im Laufe des Frühjahrs wurde, angesichts der ständig neuen und verwirrenden gesetzlichen Verordnungen, diese Hoffnung immer mehr getrübt. Irgendwann wurde uns klar, eine Präsenzveranstaltung in dieser Größenordnung können wir nicht weiter planen.

Dabei wäre es doch gerade jetzt so wichtig die Menschen zu informieren, welche zusätzlichen Möglichkeiten wir mit der Naturheilkunde haben, um unser Immunsystem zu stärken. Weiterhin fehlt vielen die Gemeinschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten sehr.

Nun haben wir mit dem Online-Aktionstag im Oktober eine alternative Möglichkeit mit hoffentlich vielen gesundheitsorientierten Menschen in Kontakt zu treten.

„Mit Naturheilkunde besser durch die Virenzeit!“ Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, was die Naturheilkunde hier leisten kann. Deshalb möchten wir in dieser Zeit die Möglichkeit schaffen, wenn schon nicht in Präsenz, so doch wenigstens online miteinander in Kontakt zu treten und zu informieren.

Die ganze Bandbreite der Naturheilkunde wird von den öffentlichen Medien völlig außer Acht gelassen. Deshalb müssen wir jede Chance nutzen, das wertvolle und seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzte Wissen über die Naturheilverfahren weiter zu geben.

Mit herzlichen Grüßen

Elke Wörfel, 1. Vorsitzende NHV Esslingen,
Präsidiumsmitglied DNB

AKTIONSTAGE UNSERER NATURHEILVEREINE UNTER DEM MOTTO: NATÜRLICH - IMMUN-STARK

Verein e. V.	Datum	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Chemnitz	16. Oktober 2021	Energie fürs Leben - Zeit des Wandels	www.nhv-chemnitz.de
Darmstadt	10. Oktober.2021	Schüssler-Salze, der ideale Begleiter Waldbaden stärkt das Immunsystem	www.naturheilverein-darmstadt.de
DNB	17. Oktober 2021	Virtuelle Veranstaltung: Natürlich - Immun - Stark	www.naturheilmund.de
Freudenstadt	17. Oktober 2021	Narben aus Sicht der Osteopathie, Heilkraft der Bewegung mit bellicon Minitrampolin	www.nhv-fds.de
Fulda	19. September 2021	Die Krise als Chance - Frei mit Pflanzenkraft	www.naturheilverein-fulda.de
Heidelberg	10. Oktober 2021	Ganzheitliche Gesundheit - wie geht das? Durch Ursachenforschung zu mehr Energie und Vitalität	www.nhv-heidelberg.de
Kempten	08. Oktober 2021	Ist Homöopathie Nanomedizin? Mit der richtigen Ernährung die Gesundheit unterstützen - ketogene Diät	www.nhvkempten.de
Kiel	03. Oktober 2021	Lachyoga und Paracelsus	www.naturheilverein-kiel.de
Mosbach	28. September 2021	Das Immunsystem - Dein stärkster Freund	www.naturheilverein-mosbach.de
Neulingen	15. Oktober 2021	Das Immunsystem - Dein stärkster Freund Moderne Ernährungstherapie - Der Mensch ist, was er isst	www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.de
Öhringen	16. Oktober 2021	Natürlich - Immun - Stark	www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de
Oldenburg	16. Oktober 2021	Immungriffe des Jin Shin Jyutsu, Lebensenergie mit Qi Cong	www.sauna-melkbrink-priessnitz.de
Schorndorf	13. Oktober 2021	Sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung	www.NHV-Schorndorf.de
Schwäbisch Hall	17. Oktober 2021	Virtuelle Veranstaltung: Natürlich - Immun - Stark	www.naturheilverein-sha.de
Stuttgart	02. Oktober 2021	Natürlich - Immun - Stark	www.naturheilgesellschaft.de
Ulm	17. Juli 2021	Gesundheit u. Wohlbefinden - Achtsames Atmen Ein gutes Immunsystem durch Tradit. Chinesische Medizin	www.naturheilverein-ulm.de
Viernheim	18./19. Sept. 2021	Natürlich - Immun - Stark	www.naturheilverein-viernheim.com
Wannweil/Echazau	18. September 2021	Lebensbalance und Selbstfürsorge	www.naturheilverein-wannweil.de
Weserbergland	17. Oktober 2021	Virtuelle Veranstaltung: Natürlich - Immun - Stark	www.naturheilverein-weserbergland.de

Korporativer Partner



... steht für die langjährige, enge Zusammenarbeit zwischen Christine Schell, Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss. Uns eint das Credo, das Paracelsus formulierte: „Aus der Praxis entwickle sich die Theorie, nicht aus der Theorie die Praxis.“

Über Essenzia erhalten Sie exklusiv alle energetisch hochwertigen Remedien, Bachblütenmischungen und Essenzen, die von Sonnenschmidt und Knauss entwickelt wurden. Zu den Verwendern zählen Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten und natürlich alle, denen seelisches Gleichgewicht und nachhaltige Gesundheit am Herzen liegen. Auch ausgewählte Bücher, die mit diesen Themen in Zusammenhang stehen, können Sie gerne bei Essenzia bestellen, wir freuen uns auf Sie !
Kostenloses Informationsmaterial ist erhältlich bei:



Essenzia e.K.
Christine Schell
D- 76437 Rastatt
www.essenzia-ek.de
info@essenzia-ek.de

WAVE ENTSPANNT, GESUND UND IM GLEICHGEWICHT

- Energielos und schlapp?
- Dauernd gestresst?
- Schlaflos und erschöpft?
- Haben Sie Allergien, Elektromog oder Störfelder im Verdacht?



Hier kann Wave helfen.

Die Geräte geben Ihrem Körper die Impulse, die er braucht, um negative Einflüsse zu überwinden – und sich voll und ganz auf das Positive zu konzentrieren.

Auf Empfehlung von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt

Bezugsquelle: www.essenzia-ek.de

WAVE – Dank sanfter Wellen in innerer Balance

Das Darm-Mikrobiom: ein Ökosystem, das unsere Aufmerksamkeit braucht

Foto: Fotolia.com



Das Funktionieren der großen Ökosysteme sichert das Leben auf der Erde. Durchaus vergleichbar ist die Rolle unseres „kleinen“ Ökosystems im Darm: Es ist wesentlich für unser Leben und unsere Gesundheit. So klein ist dieses Ökosystem auch gar nicht: Man schätzt, dass bis zu 100 Billionen Bakterien den Darm eines Menschen besiedeln und bis zu 2 kg auf die Waage bringen würden. Dabei handelt es sich um Hunderte oder gar Tausende verschiedener Bakterienarten. Was allen Ökosystemen gemeinsam ist: Vielfalt ist für die Stabilität nötig. Diese Vielfalt an verschiedenen Bakterienarten ist auch für die Darmgesundheit der beste Schutz.

Die Darmflora hat vielfältige Aufgaben:

- Sie bildet eine Schutzschicht und sogar Abwehrstoffe, die das Eindringen von Keimen und Schadstoffen in die Darm-Schleimhaut und die Blutbahn verhindern. Damit schützt sie vor Entzündungen der Darmschleimhaut, aber auch vor Infektionen.
- Sie wirkt immunmodulierend. Das bedeutet, dass sie die Immunfunktion mitreguliert (Infektanfälligkeit), aber auch überschießende Abwehrreaktionen (Allergien) verhindert.
- Sie unterstützt die Verdauung, indem sie den Darm-pH-Wert mitreguliert und beim Aufschließen und Verfügbarmachen bestimmter Nahrungsbestandteile hilft.
- Sie ist wesentlich für die Ernährung der Zellen in der Darmschleimhaut.
- Sie ist an der Bildung von verschiedenen Vitaminen und Botenstoffen beteiligt – beispielsweise an der des so genannten Glückshormons Serotonin.

- Sie schützt das „Bauchhirn“ – eine dichte Konzentration an Nervenzellen, die mit dem Gehirn und dadurch mit wichtigen Regulationsprozessen verbunden sind.

Wenn die Darmflora gestört ist, kann das verschiedene direkte oder indirekte Folgen haben:

- Magen-Darm-Beschwerden, Reizdarm, Blähungen, Verstopfung, Durchfall
- Lebensmittelunverträglichkeiten, Histamin-Intoleranz
- Allergien
- Mangel an Vitaminen, Nährstoffen, Botenstoffen, der wiederum viele komplexe Auswirkungen auf Körper und Psyche haben kann
- kleine Entzündungsherde, die andere Entzündungen und Erkrankungen nach sich ziehen können

Was schädigt die Darmflora?

Das sind die gleichen ungesunden Faktoren, die für viele Leiden verantwortlich gemacht werden:

- Stress
- ungesunde Ernährung (einseitig, zu viel, kurze Abstände zwischen den Mahlzeiten)
- mangelnde Bewegung
- unzureichende Bildung von Verdauungssäften durch Magen, Leber/Galle, Pankreas
- Medikamente – allen voran Antibiotika. Problematisch können z.B. auch die Arzneimittel sein, die die Werbung mit der Bezeichnung „Magenschutz“ sehr beliebt gemacht hat. Eine Gegenbewegung sagt: **Kein Magenschutz ohne Darmschutz!**

Bärbel Tschsch ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

Pascoe
seit 1895

NEU



Pascoflorin[®] relax

Mit L-Tryptophan, Topinamburpulver und B-Vitaminen

Nahrungsergänzungsmittel mit 10 Milchsäurebakterien-Kulturen und B-Vitaminen:

- unterstützt das Nervensystem (Niacin)¹, die geistige Leistung (Pantothensäure)² und den Energiestoffwechsel (Vitamin B₆)³
- magensaftresistente Kapsel
- vegan, laktosefrei, glutenfrei

B-Vitamine (gem. Health-Claims-VO): ¹ Niacin (Vitamin B₃) trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei; ² Pantothensäure (Vitamin B₅) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei; ³ Vitamin B₆ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei



Aktuelles aus der Natur für Jugendliche

Die Naturheilkunde bietet eine Fülle an Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, selbst aktiv zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mehr Jugendtipps findet ihr unter: www.naturheilmund.de/kids&teens. Seid dabei und schaut euch die kompletten Beiträge auf facebook, YouTube, Instagram an!



GEPARKTE ÄNGSTE DÜRFEN GEHEN

Ich bin sicher, du hast mal über das Thema „Ängste“ nachgedacht und hast unterscheiden können, welche Ängste dir sinnvoll erscheinen und welche vielleicht an dir kleben. Du weißt genau, die sind übernommen, du hast sie nicht selber überprüft, aber du wirst sie nicht so einfach los. Nehmen wir ein Beispiel, das ich seit der Pandemie oft erlebe: Angst vor dem Corona-Virus. Das einzige was du täglich durch die Medien erfährst, sind Zahlen und die Jagd nach dem Impfstoff. Das ist nicht falsch, sondern nur einseitig und deshalb schwierig loszulassen. Die Situation ändert sich sofort, wenn eine Lösung angeboten wird, an der du direkt beteiligt wirst: Was ist zu tun, damit das Virus bei dir als „Wirt“ nicht landen kann?

Dazu eine kleine Geschichte: Im Dezember 2019 war ich zum Kongress nach Japan eingeladen. Vor mir sprach eine Ärztin aus Nordjapan, wo durch 2 Taifune ein kleines Küstendorf binnen 15 Minuten total verwüstet war. Die Menschen rannten in ihrer Panik ausgerechnet zum Meer und wären dort ertrunken. Feuerwehr, Sanitäter waren im Nu zur Stelle, um Menschen zu retten, Wasser wegzupumpen. Die Ärztin stellte sofort überall Eimer mit Wasser auf, in dem die homöopathischen Angst-Arzneien (Eisenhut), *Potentilla tormentilla* (Ruhrwurz/Blutwurz) und *Angelica archangelica* (Engelwurz) aufgelöst waren und forderte durch ein Megaphon die Menschen auf, sich dort mit einer Teeschale etwas von dem Heilwasser zu holen. Das taten die Menschen und die Ärztin erzählte, dass keiner starb, dass alle einen klaren Kopf behielten und so die Katastrophe gemeistert wurde – und zwar mit Homöopathie. Erst war es still im Kongressaal, dann brach ein tosender Beifall los und viele weinten vor Ergriffenheit.

Das ist es, was ich meine mit „Lösung“ im Falle von Angst. Was kannst du selber tun? Wie kannst du dein Immunsystem stärken, damit Krankheitserreger oder schädliche Einflüsse von außen dich nicht lähmen? Angst machen ist einfach, Angst nehmen ist Heilkunst. Die Hilfe kommt aus der Natur, denn die will Krisen und Katastrophen überwinden. Du bist die „Natur auf zwei Beinen“ und findest deshalb außer Akutmaßnahmen wie „Abstand, Maske, Desinfektion“ auch Globuli oder Tinkturen von den genannten Kräutern. Denn die machen dreierlei: sie klären den Geist, aktivieren das Immunsystem und beheben die Angst. Du kannst selber wählen, was zu dir passt, wenn da noch eine Angst an dir klebt, die du loswerden möchtest:

Aconit C30: das Erste-Hilfe-Mittel, wenn von außen Panik verbreitet wird und du noch keinen Überblick hast, was zu tun ist. Eisenhut ist giftig, deshalb nimm nur ein paar Globuli.

Blutwurz-Tinktur: stärkt deine Eigenautorität und Entscheidungskraft, wenn dich viele negative Meinungen verunsichern. 3x täglich 10 Tropfen auf einen Esslöffel Wasser.

Engelwurz-Tinktur: macht schnell einen klaren Kopf, damit du kreativ mit einer schwierigen Situation selbstbestimmt umgehen kannst. Auch hier 3x täglich 10 Tropfen.

Es ist kein Zufall, dass es die Wurzeln von Pflanzen sind, die bei geparkten Ängsten helfen, denn die wirken direkt auf das Gehirn und Bewusstsein des Menschen. Die 3 Helfer wären was für deine kleine Hausapotheke, oder?

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. www.inroso.com

mit naturheilkundlichen Therapeuten

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB 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. Diese telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Die Beratung ist für Mitglieder kostenlos. Von Nichtmitgliedern wird eine Spende erbeten.

Als Mitglied eines Naturheilvereins melden Sie sich telefonisch bei der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Naturheilmundes zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an **dnb-sprechstunde@naturheilmund.de**

Unsere Therapeuten rufen Sie zeitnah zurück.

Am Therapeuten-Telefon im September:



Horst Boss
Heilpraktiker,
Medizinjournalist,
stellv. Leiter des wissenschaftlichen Beirats DNB

IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilmundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

Herausgeber & Redaktionsanschrift:
Deutscher Naturheilmund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilmund.de
Internet: www.naturheilmund.de

Redaktion dieser Ausgabe:
Nora Laubstein (Verantw.), Sabine Neff

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, Pixabay, fotolia

Druck:
BONIFATIUS GmbH, Paderborn

Erscheinungsweise:
Monatliche Ausgabe eingehftet im „Naturarzt“.

Hinweise 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.