

## DNB erhält außergewöhnliche Ausstellung „NATURHEILKUNDE VON EINST BIS JETZT“



Die linke Abbildung ‚Guss um 1900‘ zeigt das Leitfoto der Ausstellung, denn in den Anfängen der modernen Naturheilkunde spielten die Kaltwasseranwendungen eine große Rolle. Rechts unten Prof. Dr. med. Beer bei der Übergabe der Exponate.

Medizinisch historische Ausstellungen zu ausgewählten Bereichen der Naturheilkunde gibt es natürlich viel – doch eine Ausstellung, die den gesamten Bogen von 1750 bis in die Moderne spannt? Naturheilkunde-Klinikdirektor Prof. Dr. med. André Beer hat bereits 2016 diese wohl einzigartige Ausstellung zusammengestellt und nun dankenswerterweise in Form einer Schenkung an den DNB übergeben.

So fanden nun rund 100 Exponate eine neue Heimat im Schloss Bauschlott und sollen von dort aus auch den Naturheilvereinen und anderen Interessierten zur Verfügung gestellt werden.

Nachstehend ein kleiner Eindruck über die Inhalte der Ausstellung:

Der Philosoph Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) gab um 1750 mit seinen Gedanken und Worten Anstoß für die Idee der modernen Naturheilkunde, zum Beispiel mit folgender Aussage: „Orientiere dich in allem an der Natur und ihren Maßstäben und du wirst gesund und glücklich leben“. Verschiedene Ärzte griffen diese Forderung auf, in Deutschland u.a. Dr. Sigmund Hahn und schließlich entstand die sog. Hydropathie-Bewegung - hier standen Kaltwasseranwendungen im Vordergrund.

### Was mich bewegt



Weite Bevölkerungskreise können infolge der stark zunehmenden Digitalisierung jetzt immer mehr ihre bisher eher passive Rolle der Beobachtung und Bewertung von Politik und Wissenschaft verlassen und selbst aktiv kommunizieren. Die Corona-Pandemie hat uns aber in aller Deutlichkeit Kommunikationsprobleme im Dreieck Wissenschaft, Politik und Bevölkerung (einschließlich der Medien) aufgezeigt. Ursächlich sind dafür vor allem die grundsätzlich unterschiedlichen Kommunikationsstile der drei Bereiche. WissenschaftlerInnen müssen ihre Erkenntnisse ständig hinterfragen, weil sie unter falschen Annahmen entstanden sein könnten. PolitikerInnen müssen dagegen stets Sicherheit vermitteln, da deren Aufrechterhaltung eine der wichtigsten Grundanforderungen an einen Staat ist. Für Politiker ist der Satz „ich weiß es nicht“ somit ein absolutes No-go, für WissenschaftlerInnen dagegen die entscheidende Begründung für das fortgesetzte Bemühen um bessere Erkenntnisse. Fragen aus der Bevölkerung werden von den WissenschaftlerInnen aber deshalb häufig inhaltlich voneinander abweichend und zudem nicht immer allgemeinverständlich beantwortet, was bei der Bevölkerung zu Fehlinterpretationen und selektiven Wahrnehmungen führen kann. Von der Politik bei in ihrem Fachbereich renommierten WissenschaftlerInnen angeforderte Erkenntnisse enden dagegen oft aus wahltaktischen Überlegungen oder wegen vermuteter oder tatsächlicher Praxisferne in einer Schublade. In beiden Fällen ist mindestens eine der beteiligten Parteien frustriert. Dass die Beachtung dieser Hintergründe die aktive Kommunikation der Anliegen des Deutschen Naturheilbundes noch erfolgreicher macht, wünscht sich  
Ihre Karin Kraft, Vizepräsidentin DNB

Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurden anstatt der „Hydropathie“ die Begriffe „Naturheilkunde“ und „Naturheilverfahren“ verwendet. In der Ausstellung erwähnt sind in dieser Zeitspanne namhafte Pioniere wie Dr. Lorenz Gleich, Vincenz Prießnitz, J. H. Rausse, Eucharius Ferdinand Christian Oertel und natürlich gibt es auch Bilder der ersten Wasserheilanstalt im Gräfenberg, die laut Kurator Prof. Dr. med. André Beer Vorbild für die Gründung von 60 weiteren Wasserheilanstalten in Deutschland und 40 in Österreich war.

**„Man hat das volle Recht, von dem Auftreten Prießnitz an eine neue Epoche der Hydrotherapie zu datieren“  
(Wilhelm Winternitz, 1888)**

Der Fuhrmann Johann Schroth war ein Mitschüler von Prießnitz“ und fügte erste Formen der Ernährungstherapie hinzu. Der Buchhändler Adolf Just brachte die Heilerde-Therapie in die Naturheilkunde ein und gründete 1896 den ersten Jungborn im Harz. Es folgten (in der Ausstellung und in der Historie) Arnold Rikli mit der Licht- und Lufttherapie, die Ordnungstherapie mit Sebastian Kneipp und später Max Bircher-Benner.

Um 1850 gilt die Naturheilbewegung als abgeschlossen und es schließt sich die Lebensreformbewegung an: Weber und Pfarrer Sebastian Kneipp mit den Besonderheiten der gezielten Gusstherapie werden beschrieben und der Geschäftsmann Eduard Bilz, sowie die erste Frau als Naturärztin, Anna Fischer-Dückelmann.

**„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser“.  
(Sebastian Kneipp)**

Eine Akademisierung der Naturheilkunde zeigt sich ab 1900: Ärzte nahmen sich auf wissenschaftlichem Niveau der Naturheilkunde an. Im Dritten Reich entstand die sogenannte „Biologische Medizin“. Sie bestand aus der

Homöopathie, der Schüssler-Therapie und der traditionellen Naturheilkunde. Exemplarisch zeigt die Ausstellung das sogenannte „Dresdner Experiment“ mit dem Naturarzt Prof. Brauchle und dem Internisten Prof. Grothe. Hier arbeiteten Schulmedizin und NHK wohl erstmalig in der Geschichte wissenschaftlich und klinisch eng zusammen. Nach dem Krieg entwickelte sich im Osten überwiegend die Physiotherapie weiter und im Westen blieben die Naturheilverfahren erhalten (Hydrotherapie, Bewegungs-, Ordnungs-, Ernährungstherapie und Phytotherapie), wie Tafeln erläutern.

**„So merkwürdig es klingt: Erst in dem Maße, wie Schroth sich neben Prießnitz heraufarbeitete, geschah der Fortschritt vom Wasserheilverfahren zum Naturheilverfahren“.  
(Gunther Hildebrand, 1934)**

Um 1950 fanden zu den klassischen europäischen Naturheilverfahren mehr und mehr ausländische Therapien den Weg nach Deutschland, was die Ausstellung dokumentiert. In die Praxen hielten Elemente der chinesischen Medizin wie „die Akupunktur“ und der indischen Medizin wie „Ayurveda“ Einzug. Man sprach nun von komplementärmedizinischen Verfahren, bzw. der integrativen Medizin.

Die Zeitreise der Ausstellung schließt nach dem zweiten Weltkrieg mit einem Zitat des damaligen Lehrstuhlinhabers für Naturheilkunde in Deutschland Prof. Malte Bühring: „Die Naturheilkunde... zählt zu den bedeutendsten Medizin- und Therapieformen innerhalb der sogenannten Schulmedizin“. Dies soll auch diese Ausstellung verdeutlichen, nämlich dass es nur eine Form der Medizin gibt und Naturheilkunde und die konventionelle Medizin - die Schulmedizin- niemals getrennt waren, so Kurator Prof. Dr. med. André Beer.

*Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin*

### PROBLEME IM NATURHEILVEREIN? BITTE BEIM VERBAND MELDEN!

Es gibt Vereine, bei denen läuft alles „glatt“ – aber die Zeiten sind herausfordernd und wieder stehen Vereine vor Problemen, zum Beispiel neue Vorstandsmitglieder oder Aktive zu finden. Bitte nehmt frühzeitig Kontakt zur Bundesgeschäftsstelle auf, besonders wenn die Existenz des Vereins gefährdet ist. Unsere Vereinsbeauftragte des Präsidiums, Elke Wörfel, berät und unterstützt gerne, wo möglich und Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff erteilt Auskunft in Rechtsfragen.

# Black Forest

Das **stille Mineralwasser**  
aus dem  
**Schwarzwald.**



## Black Forest ist niederminalisiert

- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- Alle PET-Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



# bellicon

## Gute Gründe für ein bellicon - Dein Ratgeber

### Warum ein bellicon?

Jeden Tag werden wir mit Trainingsmöglichkeiten, neuen Fitnesstrends und immer besserem Equipment konfrontiert. Und trotzdem schaffen wir es oft nicht, diese Angebote (regelmäßig) zu nutzen. Manchmal fehlt die Zeit, die kalte Jahreszeit überzeugt uns auch nicht gerade vor der Tür zu gehen oder körperliche Beschwerden machen uns einen Strich durch die Rechnung. Warum ist Trampolinspringen so gesund? Wie effektiv ist Trampoltraining? Das sind Fragen, die wir von bellicon häufig zu hören bekommen. Und die wollen wir jetzt klären.

### Weniger Rückstoß – Lieber Seilringe statt Stahlfedern

Wie wäre es also mit einem Trainingsgerät, das sich Deinen Fähigkeiten, dem Wetter, Deinem Zeitplan und Trainingsziel sowie Deinem Körper anpasst? Dann hast Du jetzt mit dem bellicon genau dieses an Deiner Seite! Der große Vorteil und somit auch das Herzstück eines bellicon Mini-trampolins ist die Seilringtechnologie. Anders als bei herkömmlichen Gartentrampolinen oder solchen, die Du vielleicht aus dem Sportunterricht kennst, trainierst Du mit einem bellicon nicht auf Stahlfedern. Flexible Seilringe aus Naturkautschuk sorgen für ein angenehmes und vor allem gelenkschonendes Training. Durch das Ausbleiben eines harten Rückstoßes ist das Training auf dem Minitrampolin auch für Personen geeignet, die Probleme mit den Knochen und Gelenken haben wie bspw. Osteoporose oder Arthrose. Mit dem bellicon hast Du ein Trainingsgerät an Deiner Seite, das Dich fitter werden lässt und Dich dabei unterstützt, bestehende Beschwerden zu lindern oder sexuelle Beschwerden vorzubeugen.

Ein Trampolin muss individuell an deine Bedürfnisse angepasst sein, sonst ist das Training weder effektiv noch gesundheitsfördernd. Daher haben wir verschiedene Seilringstärken, die sich an das Körpergewicht und die Trainingsabsicht anpassen. Wenn Du auch lieber intensive HIT-Trainings absolvieren willst, sollte die Seilringstärke etwas höher sein als bei angenehm lockerem Training. Doch damit nicht genug: Wenn Du lieber ruhige Yoga-Sessions oder allgemeine Übungen auf dem Trampolin bevorzugst, kannst Du auch zwischen verschiedenen Mattenarten wählen. So kannst Du mit der Komfortmatte bequemere Übungen im Liegen absolvieren.

Muss ein Trainingsgerät immer langweilig sein? Wir finden, es sollte Dir passen. Warum auch nicht Dein Minitrampolin in Deiner Lieblingsfarbe, passend zur Einrichtung oder motivierend bunt selber konfigurieren?

### Für jeden Platz zu haben

Doch das war noch nicht alles. Natürlich wissen wir, dass nicht immer genügend Platz für ein großes Trampolin ist. Aber deshalb musst Du noch lange nicht darauf verzichten! Mit verschiedenen Rahmengrößen sowie leicht verstaubaren Klappstatt Schraubbeinen kannst Du das Trampolin auch an Deine Wohnung und Deinen Platz anpassen. Wir haben doch gesagt: So individuell wie Du!

### Trainiere wann und wie Du willst

Ein Trampolin ist nicht nur zum Hüpfen da. Im Gegenteil: Auf dem bellicon Minitrampolin solltest Du vor allem eins haben: Spaß. Und das kannst Du hüpfend, schwingend, stehend oder sogar liegend – je nach dem was und wie Du trainieren willst.

### Gegen die Unsicherheit und für mehr Vielfalt

Manchmal kann der Trainingsstart auf der beweglichen Matte schwierig sein. Daher gibt es Trampolinzubehör, mit dem Sie den Trainingseinstieg oder das Gewöhnen an neue Übungen durchführen können. So kann Dir bspw. Unser seitlicher Haltegriff bietet zusätzliche Sicherheit beim Trainingseinstieg oder bei neuen Übungen auf der beweglichen Matte. Darüber hinaus können Trainingszubehör wie Gewichtsbälle oder das Shadowboxerset neue Trainingsreize setzen und die Übungen auf dem bellicon abwechslungsreich erweitern.

### Trainiere jeden Muskel bis in die Tiefe

Bestimmt fragst Du Dich, welche Muskelgruppen trainiere ich mit dem Trampolin? Ganz einfach. Jede. Ein Training sollte Spaß machen. Dazu gehören aber auch Abwechslung, Erfolgserlebnisse und Effizienz. Trainieren Sie auf dem bellicon Minitrampolin bietet Dir genau das. Abwechslungsreiches Training. Du kannst unterschiedlichste Muskelgruppen trainieren oder Deinen Fokus auf Kraft- bzw. Krafttraining. Ausdauertraining setzen.



### Was ist ein medizinisches Trampolin und warum ist es gelenkschonend?

Wir kooperieren nicht nur mit Fitnessstudios und Trainer:innen, sondern auch mit medizinischen Fachleuten. Denn die Wirkung der sanften Schwingung des seilringgefederten Trampolins ermöglicht einen gezielten Einsatz in verschiedenen Gesundheitsbereichen, wie zum Beispiel der Rehabilitation oder Physiotherapie. So kann das bellicon beispielsweise bei Arthrose, Rückenbeschwerden, geschwächter Beckenbodenmuskulatur oder Lippen- und Lymphödemen während der Behandlung oder zur Prävention von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden.

### Fazit

Welche Größe braucht mein bellicon? Wie hoch ist das bellicon? Wie viel kg hält ein Trampolin aus? Das Trainieren auf dem bellicon ist einfach. Mit unserem Online-Konfigurator nehmen wir Dich an die Hand und helfen Dir, das richtige Gerät zusammenzustellen. Dort kannst Du Deine Trainingsvorlieben, Dein Gewicht und Dein zusätzliches Equipment bestimmen. Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne auch persönlich. Denn so individuell wie Du sollst auch Dein bellicon sein. Mit dem bellicon Minitrampolin setzt Du auf das einzige Trampolin, das eine bewährte Seilringtechnologie nutzt und vollkommen Made in Germany, präzise Made in Schwarzwald, gefertigt ist. Zusätzlich ist es von der AGR (Aktion Gesunder Rücken eV) ausgezeichnet. Wir sind uns sicher, dass auch Du vom bellicon Minitrampolin begeistert sein wirst!

## EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

### bellicon Sommer - Rabattaktion

10%- Nachlass vom 28.06. bis 09.07.2023

Im oben genannten Zeitraum erhalten Sie bei der Bestellung eines bellicon-Trampolins, Ersatzteile oder Zubehör 10% Rabatt.

Einfach bei Ihrer Bestellung den  
DNB-Gutschein-Code ,DNB2023'

im Warenkorb bei [www.bellicon.com](http://www.bellicon.com) angeben.

Bei Einlösung wird der Rabattbetrag direkt abgezogen.

## Quo vadis Deutscher Naturheilbund?

# PRÄSENZ + DIGITAL = OPTIMAL

Diese Frage stellte sich im Laufe der bewegten Verbandsgeschichte immer wieder und es gelang den damals Verantwortlichen Lösungen zu finden, die Impulse und neue Perspektiven gaben. Stets war entscheidend, wie die Vereine und die Gesamtheit der Mitglieder diese Impulse nachvollzogen und im Vereinsalltag umsetzten. Unsere Verbandshistorie spiegelt mehrere Wellen wider, ausgelöst durch politische und gesellschaftliche Umwälzungen. Nun finden wir uns erneut in einer sog. Zeitenwende, die in der Verbands- und Vereinsarbeit Kreativität, Gestaltungskraft und Verständnis fordert, um zu bestehen.

Bevor wir die erweiterten Aufgaben in der Verbandsarbeit beleuchten, ein Blick auf das Motiv unserer Verbands- und Vereinsarbeit: das Vermitteln der Naturheilkunde. Unsere Zielgruppe sind naturheilkundlich interessierte Laien, laut Umfragen drei Viertel der Bevölkerung quer durch die Gesellschaft und Altersgruppen. Davon erreichen wir einen minimalen Promillebereich in einem Alterssektor, in dem sich kaum Zuwachs generieren lässt. Aus dem Gesamtpotenzial wenigstens bei annähernd einem Prozent (= eine halbe Million Menschen) Resonanz zu erreichen, wäre erstrebenswert. Was sind dazu die strategischen Voraussetzungen? Schauen wir auf unsere Vereinsarbeit:

Schwerpunkt bildet die Präsenz in Form von Vorträgen und Seminaren, das ist logisch, denn sich kundig machen, wie die Natur heilt, beteiligt alle Sinne: Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Üben und darüber sprechen, hinterfragen und daraus lernen. Das sind die Ansätze, um die Gesundheit zu erhalten, Krankheit zu verstehen und zu heilen. Das Ergebnis ist die so wichtige gesundheitliche Selbsthilfe oder Gesundheitskompetenz. Das geschieht im Verein am effektivsten, hier lernen die Besucher und Teilnehmer wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen. Diese unter hohem Aufwand entstandenen Angebote werden in der Tendenz leider nicht genügend honoriert, was die sinkenden Teilnehmerzahlen insbesondere nach der Pandemieaufhebung zeigen. Warum diese Zurückhaltung? – fragen sich enttäuscht die ehrenamtlichen Programmgestalter. Weil neue Kommunikationskanäle entstanden sind!

Die Verbreitung von Nachrichten an Interessengruppen geschieht heute überwiegend digital in zahllosen Communitys. Sie sind Alltag und so selbstverständlich wie die gepflegte Vereins-Homepage, die bei ihrer Geburt vor 25 Jahren ebenfalls umstritten war und hin und her diskutiert wurde. Dass unser Dachverband sich für eine „DNB-Community“ entschieden hat ist konsequent und sehr zu begrüßen. Manch ältere Vereinsaktive werden sich noch zurückhalten und die künftigen „Macher“ fallen auch nicht zuhauf vom Himmel; wo immer wir stehen, ob in der Verantwortung als Vorstände oder als langjähriges Mitglied: diese Initiative ist unsere Teilnahme wert! Auch wenn man Image und Wirkungen von „Social Media“ fragwürdig findet, muss man sich damit auseinandersetzen. Mir fällt da ein Slogan der Zementindustrie ein: „Es kommt darauf an, was man daraus macht!“

Der Deutsche Naturheilbund soll als das kompetente Medium im naturheilkundlichen Dialog wahrgenommen werden, als seriöser Partner, der Antworten gibt und Vertrauen gewinnt als unabhängige, zuverlässige Informationsquelle, die entsprechend weiterempfohlen, vielfach verlinkt wird und daraus ein gesundes Wachstum generieren kann. Diese Leistung kommt auch den Vereinen vor Ort zugute: Das erweiterte Angebot wird als Mehrwert jüngere Teilnehmer ansprechen, sie werden die Präsenzangebote vor Ort kennen und schätzen lernen und besuchen. Viele digitale naturheilkundliche Informationsquellen schränken ihre Themen ein auf das Shop-Angebot, das als Erwerbsquelle dahintersteht; im Gegensatz dazu ist der DNB unabhängig und finanziert seine kompetente Dienstleistung über verhältnismäßig geringe Abogebühren. Mehr darüber und über die „Technik“ der Teilhabe an der DNB-Community erfahren Sie in einem Beitrag an anderer Stelle. Investieren wir unsere Energie gemeinsam in eine lebendige DNB-Community!

Alois Sauer, DNB-Ehrenpräsident

Telefonsprechstunde



### 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 Therapeuten aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese kostenfreie telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung.

Melden Sie sich bei der Bundesgeschäftsstelle des DNB zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an [dnb-sprechstunde@naturheilbund.de](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilbund.de) Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

### Am Therapeuten-Telefon im Juli:



**Dr. med. Wolfgang May**  
Facharzt für innere Medizin,  
Physikalische Medizin und  
Rehabilitation, Zusatzausbildung  
in Umweltmedizin und Akupunktur,  
Mitglied im wissenschaftlichen Beirat

### „Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit  
Andreas Maier, Heilpraktiker  
moderiert von Sabine Neff,  
Bundesgeschäftsführerin

**Thema am 28. Juni 2023, 19.20 Uhr:**  
**Mineralstoffe für den Darm**

Schüßler-Salze bei Verdauungsstörungen

Registrierung unter  
<https://naturheilbund.de/up-to-date/>  
oder unter [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) abrufen

### IMPRESSUM

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

**Herausgeber & Redaktionsanschrift:**

Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott  
Am Anger 70, 75245 Neulingen  
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

Internet: [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

**Redaktion dieser Ausgabe:**

Sabine Neff

**Bilder:** Privat vom DNB/Archiv, iStock

**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 Verfassernamen 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.