

### START DER BUNDESWEITEN AKTIONSTAGE IN UNSEREN NATURHEILVEREINEN UNTER DEM MOTTO: **LEBENSKRAFT NATUR**



Foto: istockphoto.com

Verein	Datum	Vortragsthemen (Auswahl)	Kontakt
Darmstadt	15. Oktober 2023	Wasser – seine Bedeutung und unser Umgang mit diesem Element Mit Achtsamkeit im Wald „Waldbaden“ – viel mehr als nur Spazieren-gehen! Workshop: Kräuter und ihre Bedeutung	<a href="http://www.naturheilverein-darmstadt.de">www.naturheilverein-darmstadt.de</a>
Esslingen	12. Oktober 2023	Natürliche Lebensmittel – Lebensmittelkennzeichnungen besser verstehen, Gesundheitsaktive Kraftnahrung bei Erschöpfung – z.B. Stress, Post-Covid, Rheuma, Krebs	<a href="http://www.naturheilverein-esslingen.de">www.naturheilverein-esslingen.de</a>
Heidelberg	09. Oktober 2023	Lebenskraft Natur, Tanzreise – LavendelFülle	<a href="http://www.nhv-heidelberg.de">www.nhv-heidelberg.de</a>
Kempton	27. Oktober 2023	Hormone - Therapie - Einflussfaktoren Xenobiotika – „Pubertätsverzöger“, Schlafstörungen	<a href="http://www.NHV-Kempton.de">www.NHV-Kempton.de</a>
Kiel	03. Oktober 2023	Faszien und Bindegewebe, Spirituelle Bauberatung tibetisches Heilyoga, Leben im richtigen Milieu	<a href="http://www.naturheilverein-kiel.de">www.naturheilverein-kiel.de</a>
Mosbach	14. Oktober 2023	Feng Shui-Clearing, BewusstSein & Waldbaden Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben	<a href="http://www.naturheilverein-mosbach.de">www.naturheilverein-mosbach.de</a>
Mühlacker	29. Oktober 2023	Die neue Homöopathie: Mineralessenzen Essbare Wildkräuter u. Bäume – unsere Superfoods vor der Haustür Was Lebensenergie aktiviert – alte Naturheilmittel im neuen Gewand	<a href="http://www.naturheilverein-muehlacker.jim-dofree.com">www.naturheilverein-muehlacker.jim-dofree.com</a>
Mutlangen	28.-29. Oktober 2023	„Natürlich gesund“ – 5. Naturheiltage im Mutlanger Forum	<a href="http://www.freundeskreis-naturheilkunde.de">www.freundeskreis-naturheilkunde.de</a>
Neulingen	13. Oktober 2023	„Gesund bleiben, wieder gesund werden! Ich sag' dir, was dein Körper braucht“ - Von akuten und chronischen Erkrankungen, mit aktuellen Beispielen aus der Praxis. Die Bedeutung der (richtigen) Fette für unsere Gesundheit	<a href="http://www.naturheilkundeimschloss.de">www.naturheilkundeimschloss.de</a>
Öhringen	14. Oktober 2023	„Lebenskraft der Natur“, Rund um die Walnuss	<a href="http://www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de">www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de</a>
Oldenburg	05. November 2023	Neue Lebenskraft mit Heigl - Dehnungen Heilströmen - Jin Shin Jyutsu	<a href="http://www.sauna-melkbrink-priessnitz.de">www.sauna-melkbrink-priessnitz.de</a>
Schorndorf	18. Oktober 2023	Naturkraft fürs Immunsystem – gesund durch den Winter	<a href="http://www.NHV-Schorndorf.de">www.NHV-Schorndorf.de</a>
Schwäbisch Hall	28. Oktober 2023	Omas Hausmittel – altbewährt und neu entdeckt Gottes organsystemische Schätze aus ChrisTines KüchenApotheke	<a href="http://www.naturheilverein-sha.de">www.naturheilverein-sha.de</a>
Spechbach	16. September 2023	Lebenselixier Wasser - Über Bäume - Pflanzen-Heilerinnen - Über die Bienen - Die Elemente	<a href="http://www.NHV-Spechbach.de">www.NHV-Spechbach.de</a>
Stuttgart	06. Oktober 2023	Trotz bunt meist nur noch wenig drin Essbare Wildpflanzen aus Natur und Nutzgarten	<a href="http://www.naturheilgesellschaft.de">www.naturheilgesellschaft.de</a>
Wannweil/ Echazaue	23. September 2023	Unser Herz – ein erstaunliches Organ. Eine ganzheitliche Betrachtung mit altem Wissen und neuesten Erkenntnissen Ätherische Öle – wie sie unsere Gesundheit unterstützen können Faszination Gehirn – ein Leben lang formbar?	<a href="http://www.naturheilverein-wannweil.de">www.naturheilverein-wannweil.de</a>

# Vagus-Meditation nach Prof. Dr. Schnack und digitales Fasten – Chancen für mehr Lebenszeit und -energie

## 1. Teil: Die Vagus-Meditation im Gehen nach Prof. Schnack

Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Dr. Schnack ist eine Licht- und Klangmeditation, die durch Übungen im Gesichts- und Halsbereich in Sekunden wirkt und den Vagus, den Entspannungsnerv, der fast durch den ganzen Körper geht, stimuliert.

Die Entspannung erreicht dann alle Organe, aber auch unser Geist kommt zur Ruhe.

Wie diese Vagus-Meditation funktioniert und einfache Übungen wird Birgit Schnack-Iorio uns live online am 06. September vorstellen. Nachfolgend bereits heute einige Hintergrund- und praktische Tipps:

- Nach dem Mittagessen haben Sie vielleicht noch Zeit, 10 - 15 Minuten einen Vagusspaziergang in der Nähe Ihrer Firma zu machen. Frische Luft und die Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht (gerade im Winter) helfen Ihnen, neue Kraft für den Nachmittag zu tanken. Bitte konzentrieren Sie sich beim Gehen auf die Ausatmung (Vagus) und beginnen Sie den 9. Hirnnerv, den Zungen-Kehlkopfmuskel zu stimulieren, indem Sie summen wie eine Hummel. In einem weiteren Schritt können Sie die Vokale a, o, u tönen und das Kunstwort oh-ma-ha.
- Nach Ihrem Arbeitstag fahren Sie nicht gleich nach Hause, sondern begeben Sie sich in einen Park oder Wald – gerade hier schütten die Bäume Terpene aus, die Sie zur Ruhe bringen. Das Grün der Bäume tut Ihren Augen gut, nachdem Sie wahrscheinlich den ganzen Tag am PC saßen. Schalten Sie Ihr Smartphone aus – analoge Auszeiten sind heutzutage von großer Bedeutung. Im Zeitalter der Digitalisierung – Stichwort Industrie 4.0 – ist es lebensnotwendig, sich analoge Oasen im Alltag und am Wochenende/im Urlaub zu schaffen – vor allem als Vorbild für Ihre Kinder ist es entscheidend, dass das Smartphone nicht immer Ihre Aufmerksamkeit bekommt.
- Bei Ihren Park- und Waldspaziergängen konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung und schnurren wie eine Katze (Kehlkopfvibrationen) und beginnen zu tönen und zu singen.

Es gibt eigentlich keinen Zeitmangel – ein Symptom unserer modernen Zeit, da wir alles schnell und zielorientiert angehen möchten – versuchen Sie durch die neu-

rophysiologisch begründete Vagus-Meditation ein neues Zeitgefühl zu erlangen. Viele Übungen können Sie sich in der Vagus-Meditation alleine aneignen und in Sekunden funktioniert die Entspannung, aber das meditative Leben ist ein Lebensweg. Meditation als Lebensweg lernt man nicht autodidaktisch, sondern initiatisch, d.h. in der Anwesenheit einer anderen Person.

## 2. Teil: Digitales Fasten für mehr Lebensenergie und -zeit

Wir leben im Zeitalter der Digitalisierung. Digitalisierung soll in jedem Lebensbereich vorhanden sein und ist auch das wichtigste Projekt der Bundesregierung. Durchschnittlich ist der moderne Mensch **drei Tage** die Woche an seinem Smartphone und 70 Stunden am Computer beschäftigt – jeder weiß, wie viele unnötige Dinge er hier macht! Bei jedem Klick wird Dopamin ausgeschüttet, die Menschen sind süchtig, aber es ist ihnen nicht bewusst. Kinder lernen durch Vorbilder – wie kann man ihnen die Medien verbieten, wenn die Eltern selber dauernd damit beschäftigt sind? WLAN gibt es bereits an Kindergärten und Schulen, über die negativen Folgen für die Umwelt, den Menschen und die Tiere soll hier nicht die Rede sein (siehe Diagnose- Funk [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)).

Was können die Menschen tun? Sie können sich der oben beschriebenen Tatsache bewusst sein und dann ihren Smartphone-Gebrauch einschränken. Wir haben uns von einem sehr kleinen Gerät sehr abhängig gemacht. Wichtig wäre es aber, den richtigen Gebrauch mit diesem Gerät zu lernen.

Man könnte sich zum Beispiel wieder einen Wecker kaufen. Und das Smartphone zu bestimmten Zeiten ausmachen: morgens, abends, bei den Essenszeiten, am Sonntag usw. Digitales Medienfasten gilt auch für die Massenmedien wie Fernseher und Zeitung – wir müssen nicht immer überinformiert sein. Wir gewinnen somit Lebenszeit und Lebensenergie, die wir alle dringend brauchen.

Oft hat der moderne Mensch keine Zeit, er schwingt zwischen Arbeit und Urlaub und viele Menschen, gerade auch Familien mit jungen Kindern oder Alleinerziehende, sind total überfordert.

Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Schnack und das Medienfasten können hier Abhilfe schaffen. Wir brauchen bewusst Ruheritu-

ale, in denen wir nicht gestört werden. Beginnen wir mit einem 15-minütigen Ruheritual ohne Smartphone in der Mittagspause. Wenn wir dann merken, dass uns die Vagus-Meditation gut tut, können wir weitere Rituale in den Tag einbauen – ab 18 Uhr kein Smartphone, keinen Fernseher, kein Radio und keine Zeitung, sondern eine sportliche Einheit in der Natur. Auch morgens lassen wir uns von einem Wecker wecken und frühstücken in Ruhe ohne Medien. Wenn wir nach einiger Zeit merken wie gut uns die Sache tut, könnten wir einen medienfreien Sonntag einrichten.

In Bezug auf das Smartphone möchte ich noch folgendes anmerken: Ich lebe seit immer schon ohne Smartphone und habe noch nie einen Nachteil verspürt. Längere Telefonate führe ich über Festnetztelefon mit Kabel und ich kommuniziere mit den Menschen über E-Mail – Whatsapp gehört zu Facebook – und wir wissen alle, dass die Daten bei META nicht sicher sind. Datenhandel ist ein großer Markt. Neuen Personen teile ich mit, wie ich kommuniziere.

Ich denke, dass diese Nische in Zukunft ein Trend werden könnte – zum „fast food“ kam das „slow food“ – zur Superdigitalisierung- Transhumanismus- kommt der menschliche Dialog und die Natur, die wieder unser Vorbild sein sollte. Beginnen wir uns doch von unserer Sucht und Abhängigkeit zu lösen, indem wir uns medienfreie Auszeiten gönnen. Dann wird auch die Meditation besser funktionieren.

Bücher und Quellen:

- Prof. Dr. med. Gerd Schnack: Der Große Ruhe-Nerv – Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout (Kreuz-Verlag)
- Prof. Dr. med. Gerd Schnack: Rhythmische Meditation (Brendow Verlag)
- Prof. Dr. med. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio: Vagus-Meditation (Trias Verlag) - Buch und CD
- [www.vagus-management.de](http://www.vagus-management.de)
- [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)



Birgit Schnack-Iorio M.A.

# HERZKRAFT IST LEBENSKRAFT



Foto: istockphoto.com

Rund 3 Milliarden Mal schlägt das menschliche Herz während eines 70-jährigen Lebens. Dabei pumpt es bei einem gesunden Jugendlichen in Ruhe pro Minute bis zu 5 Liter Blut durch den Körper und versorgt damit die Organe mit Sauerstoff, Nähr- und Botenstoffen.

## Im Alter nimmt die Herzkraft ab

Ein 70-jähriges Herz schafft noch rund die Hälfte, also 2,5 Liter Blut pro Minute. Die Leistungsfähigkeit des Herzens lässt also im Alter nach. Man spricht dann von Herzschwäche und Altersherz. Bemerkbar macht sich das an nachlassender allgemeiner Lebenskraft, also: weniger körperlicher Leistungsfähigkeit, schnellerer Ermüdbarkeit und Luftmangel beim Treppensteigen. Aber auch Atemnot und Wasseransammlungen in den Beinen können Zeichen für eine Herzschwäche sein.

## Aktiv werden!

Spätestens bei den ersten Symptomen - viel besser aber bereits vorher - ist es Zeit, herzaktiv zu werden. Es müssen nicht unbedingt die häufig empfohlenen 10.000 Schritte am Tag sein. Studien haben jedoch gezeigt, dass das Sterberisiko bei Seniorinnen mit zunehmender täglicher Schrittzahl tatsächlich sinkt. Der Effekt lässt sich bis zu 7.500 Schritten am Tag sogar immer noch etwas steigern. Danach erreicht er statistisch gesehen ein Plateau. Was bedeutet das für jeden Einzelnen? Finden Sie das richtige Maß für sich: sanftes Ausdauertraining ohne Überlastung! Eine herzgesunde Ernährung gehört natürlich auch dazu. Manchmal müssen ärztlich verordnete Arzneimittel unterstützen, um das Risiko für schwere Herzerkrankungen zu senken.

## Natürlich mit Weißdorn, Strophanthus & Co.

Der Weißdorn ist die wohl bekannteste Heilpflanze fürs Herz. Insbesondere aus den Blättern und den Blüten, aber auch aus den Beeren des einheimischen Strauches werden Tees und Arzneimittel fürs Herz hergestellt. In der Homöopathie kommen vor allem die frischen, reifen Früchte zum Einsatz.

Strophanthus gratus ist ein weiteres bewährtes homöopathisches Mittel fürs Herz. Für dessen Herstellung werden die von dem grannenartigen Fortsatz befreiten, reifen getrockneten Samen eines Milchsaft-führenden tropischen Schlingstrauches verwendet. Die Früchte von Strophanthus gratus sind reich an Strophanthin, einem Wirkstoff, der Ähnlichkeit mit den Digitalisglycosiden, also den Wirkstoffen des Fingerhutes, hat. Um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts hatte Strophanthin als „Herz-Kraftstoff“ einen sehr hohen Stellenwert bei der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: „Was Insulin für die Zuckerkranken, ist Strophanthin für die Herzkranken.“ Die Ärzte nannten es die „Milch für die alten Leute“. Heute wird es nur noch homöopathisch aufbereitet angeboten. Strophanthus und Crataegus sind zwei der insgesamt 7 Wirkstoffe in den Corvipas® Tropfen, die bei Herz- und Kreislaufstörungen unterstützend eingenommen werden können.

Bärbel Tschschach ist Diplom-Biologin bei Pascoe Naturmedizin

*Pascoe*  
Naturmedizin seit 1895

## Kreislaufstörungen? Corvipas®



## Die Vorteile des natürlichen Arzneimittels:

- pflanzliche Wirkstoffe u.a. Arnika, Strophanthus und Weißdorn
- keine Nebenwirkungen bekannt
- Tipp für die Reiseapotheke
- zugelassen ab 12 Jahren

Corvipas® - Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Besserung des Befindens bei Herz-Kreislaufstörungen. Enthält 62 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)



## Termine der Akademie für Ganzheitsmedizin HEILPRAKTIKERSCHULE IN HEIDELBERG

des ärztlichen Leiters unserer DNB-Berater-Ausbildung,  
Gert Dorschner sowie unserer DNB-Vize-Präsidentin,  
Ursula Gieringer



**Heilpraktiker Nachmittags-Intensivstudium:**

(Berufsbegleitende Vollausbildung über 16 Monate), Beginn: 12. September 2023

**Kostenfreier Infoabend:** Montag, 18. September 2023, 19.30 - 21.30 Uhr

**Heilpraktiker Kompaktstudium** (Vollausbildung), Beginn: 25. September 2023

**Akupunktur / TCM** (Grund- & Aufbaustudium, über 15 Mon.), Beginn: Januar 2024

**Praxiskurs Injektionstechniken** (Fachqualifikationskurs), Sonntag, 26. November 2023

Infos unter: 06221/404507, [www.a-f-g.de](http://www.a-f-g.de)

## DNB Kollaborationspartner bei ORNAMENTA 2024



Mediziner Gert Dorschner gab der Ornamenta-Themengemeinde ‚Zum Eros‘ wertvolle Tipps zur Steigerung der sexuellen Energie und Verbesserung der Gesundheit.

Die ORNAMENTA, das Kulturgroßereignis 2024 in Pforzheim und dem Nordschwarzwald, gliedert sich in mehrere Themenbereiche. Der deutsche Naturheilbund ist Kollaborationspartner und begleitete die Eröffnung des Themenbereichs ‚Zum Eros‘ im Rahmen eines Symposiums auf dem Bioland Hof Sonnenwald in Seewald. Bundesgeschäftsführerin Sabine Neff moderierte die Programmbeiträge zu Verführung, Fruchtbarkeit und zur sexuellen Gesundheit.

„Die Liebe heilt Alles!“ – unter diesem Motto widmete sich der Vortrag von Gert Dorschner (Allgemeinmediziner und Experte für Naturheilverfahren) unseren Selbstheilungskräften. Die ZuhörerInnen erfuhren die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und einer intensiven Sexualität und erhielten ganzheitliche Handlungsanweisungen zur Prävention von Unfruchtbarkeit und Lustlosigkeit.

Die Doula (Geburtsbegleiterin) Madeleine Verwaal flocht eigens Pflanzen des aphrodisierenden Gartens zu einem Kranz mit den Worten eines alten Brauches, dass eine Jungfrau einen aus Beifuß geflochtenen Gürtel umlegen soll, um ihren Liebsten zu betören. Durch solch Bräuche wurde die Wirksamkeit der Kräuter weitergegeben, die Heilerinnen, Frauen und Hebammen für die Gesundheit ihrer Familien einsetzten. Sie empfiehlt Schwangeren etwa Himbeeren, Frauenmantel, Heckenrose, Rosmarin und Himbeerblätter-Tee.

Der Storyteller Drag Sir Dan Manhattan überraschte das Publikum mit einem Stück, in dem er in die Rolle eines einfühlsamen Floristen schlüpfte und mit der Auswahl der Pflanzen auch zwischenmenschliche Probleme löste.

Eine musikalische Einheit von Hans-Jörg Eberle mit seiner Maultrommel rundete den Vormittag ab.

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

## 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 September:



**Bettina Fornoff**

Heilpraktikerin

Schwerpunkte:

Frauenheilkunde,

klassische Homöopathie,

Autoimmunerkrankheiten,

chronische Beschwerden



## „Zehn vor halb“

Kurzvortrag live mit

Birgit Schnack-Iorio,

moderiert von Sabine Neff,

Bundesgeschäftsführerin

**Thema am 06.09.2023, 19.20 Uhr:**

### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack

In Sekunden den Vagus/Entspannungsnerv aktivieren und dem Stress unserer Zeit etwas entgegensetzen

Link unter

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) oder bei

[info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) anfragen

## 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 (Verantw.)

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

**Druck:** BONIFATIUS GmbH, Paderborn

**Erscheinungsweise:** Monatliche Ausgabe

**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.

## ORNAMENTA 2024

Weitere Informationen unter:  
[www.ornamenta2024.eu/de](http://www.ornamenta2024.eu/de)