

## Bestandsaufnahme und Zukunftsmöglichkeiten für das Vereinsleben vor Ort

### HERBSTZEIT – ZEIT FÜR DEN DNB-ARBEITSKREIS



Aktives Arbeiten und Austauschen aller Teilnehmenden beim Arbeitskreis 2022.

Der Herbst ist da. In 16 Vereinen bundesweit wird im Zeitraum zwischen September und Anfang November der „Tag der Naturheilkunde“ durchgeführt, in diesem Jahr unter dem Motto „Lebenskraft Natur“. Das spannende Programm der einzelnen Vereine finden Sie auf unserer Webseite [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de).

Schon eine kleine Tradition im Anschluss an die Aktionstage ist der Arbeitskreis für Vereinsvorstände und Aktive.

Zum Programm des Arbeitskreises gehört ein Feedback zum aktuellen Aktionstag, dessen Verlauf und Eindrücke dann noch ganz frisch sind. Die spannenden Berichte, was gut lief und wo sich Probleme auftaten, ermuntern zum Austausch und oft können hilfreiche Tipps weitergegeben werden.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt ist die gemeinsame Findung eines Mottos für den Aktionstag im kommenden Jahr. Es hat sich als sinnvoll herausgestellt, dass das Motto zwar eine Richtung vorgibt, aber thematisch offen bleibt, damit noch Spielraum für die eigene Auswahl der Themen und ReferentInnen der Ortsvereine bleibt. Wie gewohnt, werden die Vereine auch

im nächsten Jahr umfangreiche Aktionsmaterialien kostenfrei zur Verfügung gestellt bekommen. Wir sind gespannt, wie das Motto 2024 lauten wird!

Leider standen auch in diesem Jahr Vereinsauflösungen an. Stand bislang als einzige Möglichkeit die Liquidation im Raum, wird derzeit an der Alternative der Verschmelzung mit dem Dachverband gearbeitet. Dies ist nur mithilfe eines in Vereinsangelegenheiten erfahrenen Rechtsbeistandes möglich und erfordert eine umfangreiche Vorbereitung und penible Durchführung – entsprechend dessen müssen Zeit und Finanzen aufgebracht werden. Versuche, Verschmelzungen von Vereinen untereinander durchzuführen, sind bislang aus den vorgenannten Gründen gescheitert. Dies hat den Naturheilbund nun bewogen, sich dieser Aufgabe anzunehmen. Über das Warum und Wie, welche Möglichkeiten und Chancen sich daraus ergeben, auch dies kann am DNB-Arbeitskreis diskutiert werden. Weitere Ideen und Anregungen für einen konstruktiven Tag können gerne mit der Anmeldung an die Bundesgeschäftsstelle gerichtet werden.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

### Was mich bewegt

## Gesund durch den Herbst



Die Nase läuft, es kratzt im Hals, ein bisschen Kopfdruck ist auch schon da. Alle Jahre wieder folgt auf die ersten kühlen Herbsttage eine Erkältung. Kann man sich frühzeitig dagegen wehren oder Infekte

sogar völlig vermeiden? Das hängt von unserem Immunsystem ab. So nennen wir das Abwehrsystem, das den Körper vor Keimen und schädlichen Stoffen von außen schützt. Es besteht aus einer äußeren Schutzbarriere – etwa der Haut – und spezifischen Abwehrzellen. Sie sind in der Lage, eingedrungene Erreger zu erkennen und unschädlich zu machen.

Können wir selbst etwas für unser Immunsystem tun? Hier lohnt es sich, einen Blick auf die Erfahrungen anderer Kulturen und Generationen zu werfen. Die deuten darauf hin, dass unsere Vorfahren einen erstaunlich guten Gesundheitszustand mit einem intakten Immunsystem gehabt haben müssen. Folgendes Resümee lässt sich aus den unzähligen überlieferten Erzählungen und Berichten ziehen: Abhärtung, eine karge Ernährung, viel körperliche Arbeit und eine positive Grundhaltung sind wichtige Faktoren für die Erhaltung einer robusten Gesundheit.

Auf den gleichen Grundsätzen bauen die Gesundheitslehren von Vincenz Priessnitz und Pfarrer Kneipp auf. Kaltwasseranwendungen, Pflanzenheilkunde, eine gesunde einfache Ernährung und reichliche Bewegung an frischer Luft fördern das Immunsystem ebenso wie ein ausgeglichener Lebensstil.

In diesem Sinne wünsche ich einen gesunden Herbst, Ihr

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen,  
Präsident DNB

### DNB-Arbeitskreis für Vereinsvorstände und Aktive

Datum: Samstag, 04.11.2023 von 10.00 – 16.00 Uhr  
Ort: DNB-Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott, Neulingen  
Anmeldung: Näheres bitte unter [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) anfragen.  
Die Naturheilvereine erhalten detaillierte Unterlagen.

## „Faszien – Die faszinierende Verbindung zwischen Emotion, Körper und Gesundheit“

Faszien, dieses faszinierende Bindegewebe, das lange Zeit im Schatten des muskulären Systems stand, rückt immer mehr in den Fokus der Gesundheitsforschung und eröffnet uns bahnbrechende Einblicke in die komplexe Verbindung zwischen Körper, Emotion und Gesundheit.

*Haben Sie schon einmal erlebt, wie Sie nach intensivem faszialem Dehnen und der gezielten Anwendung von Faszienrollen das Gefühl hatten, Ihr Körper sei leicht wie eine Feder und geschmeidig wie nie zuvor? Doch schon am nächsten Tag scheinen sich die Faszien wieder zusammenzuziehen, und die mühsam gewonnene Beweglichkeit ist wie verflogen. Selbst nach einem entspannten Urlaub kehren die Verspannungen zurück. Warum ist das so? Welche Rolle spielen die Faszien in unserem Körper, und wie beeinflussen sie unser emotionales Wohlbefinden?*

Der Schlüssel liegt in ihrer einzigartigen Fähigkeit, den gesamten Organismus zu vernetzen und eine innige Verbindung zwischen den verschiedenen Körpersystemen herzustellen. Sie verbinden nicht nur Knochen, Muskeln, Nerven, Gehirn, Blutgefäße, Organe, Zwerchfell und Haut, sondern bilden auch eine Art „**lebendiges Netzwerk**“, das den Informationsfluss im Körper reguliert und ihm Struktur, Stabilität und Beweglichkeit verleiht.

### Faszien speichern emotionalen Ballast

Doch die Rolle der Faszien geht weit über die physische Ebene hinaus. Sie dienen nicht nur als mechanische Unterstützung, sondern reagieren auch auf psychische Einflüsse, insbesondere auf Stress. Unverarbeitete Emotionen wie Angst, Wut, Hilflosigkeit und traumatische Erlebnisse können sich im faszialen Gewebe regelrecht „verkapseln“ und dort lange Zeit gespeichert bleiben – vergleichbar mit einem Tagebuch, in dem unser Körper alle Erlebnisse archiviert. Kein Wunder also, dass sich immer häufiger Verspannungen, Schmerzen und Unwohlsein bemerkbar machen. Das Faszien-gewebe fungiert hierbei als unser größtes Sinnesorgan und beherbergt auch die meisten Schmerzrezeptoren im Körper. Doch zum Glück haben wir die Möglichkeit, aktiv etwas für unsere Faszien und unser ganzheitliches Wohlbefinden zu tun. **Neben dem Dehnen und dem Einsatz von Faszienrollen gibt es eine ganzheitliche Faszientherapie,**

**die darauf abzielt, die in den Faszien gespeicherten Emotionen zu lösen und so zu mehr Beweglichkeit, innerer Balance und Gesundheit zu gelangen.**

Diese innovative Herangehensweise verblüfft mit erstaunlichen Ergebnissen: Nachdem eingelagerte Emotionen gelöst wurden, fühlt sich der Körper nicht nur geschmeidiger und flexibler an, sondern auch die Bewegungsfreiheit verbessert sich spürbar.

### Faszientherapie für die Seele?

**Die ganzheitliche Faszientherapie geht jedoch noch weiter und kann nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch die emotionale Balance positiv beeinflussen.** Menschen berichten, dass sie plötzlich gelassener mit langjährigen Stresssituationen umgehen können, die Freude am Leben und an der Bewegung zurückkehrt und ihre geistige Klarheit gestärkt wird – ein wahrer Segen für die Gesundheit.

Angesichts dieser bahnbrechenden Erkenntnisse über die faszinierende Verbindung zwischen Körper, Emotion und Gesundheit eröffnen sich neue Wege zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden. Indem wir uns bewusst mit unseren Faszien auseinandersetzen und sie gezielt behandeln, können wir eine neue Ebene der Gesundheit erreichen, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele einschließt. Die Zukunft der Faszientherapie verspricht faszinierende Entdeckungen und bietet uns die Möglichkeit, die Magie der Faszien für ein erfülltes und gesundes Leben zu nutzen. Tägliches genussvolles Räkeln und bewusstes Faszientraining im Alltag können uns auf diesem Weg unterstützen und uns zu einem neuen Verständnis von Körper, Emotion und Gesundheit führen. Die Zeit ist reif, den faszinierenden Faszien die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen, und die faszinierende Verbindung von Körper, Emotion und Gesundheit zu erkunden.

### Beispiel aus der Praxis:

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein eindrucksvolles Beispiel aus meiner Praxis zeigen, das verdeutlicht, wie stark die Verbindung zwischen Faszien, Emotionen und unserer inneren Geschichte sein kann:

Bei der Behandlung des Beckenbodens einer 48-jährigen Patientin breitete sich plötzlich eine fühlbare Traurigkeit in ihr aus, und sie musste weinen. Nach der Sitzung erzählte sie mir, dass während der Berührung plötzlich Bilder ihrer Hochzeit vor ihrem inneren Auge auftauchten: Sie stand am Traualtar, jung und schwer verunsichert, und blickte in die Augen eines ihr weitgehend fremden Mannes. Es war damals eine überstürzt eingefädelte Vernunfthochzeit gewesen, da sie ungewollt schwanger geworden war. Die Erinnerungen und Gefühle dieser Zeit hatte sie tief in sich vergraben.

Durch die behutsame Berührung an dieser intimen Stelle während der Faszienbehandlung wurden alte Emotionen und Erinnerungen freigesetzt. Es war ein schmerzhafter Prozess, aber gleichzeitig ermöglichte es ihr, die Situation aus ihrem frühen Leben anders zu bewerten und offener damit umzugehen. Sie erkannte, dass sie sich selbst in dieser Situation damals verloren hatte und dass die Entscheidungen von damals nicht aus einer inneren Stärke heraus getroffen wurden.

Die Faszienbehandlung half ihr, diese tiefen Emotionen und Erinnerungen anzuschauen und anzunehmen. Die Behandlung des Beckenbodens, der eine so wichtige Rolle bei der Verbindung von Körper und Emotion spielt, wurde somit zu einem Schlüsselmoment in ihrem persönlichen Heilungsprozess. Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, wie eng Faszien, Emotionen und unsere innere Geschichte miteinander verwoben sind. Die Faszientherapie kann uns dabei helfen, uns bewusst mit diesen Verbindungen auseinanderzusetzen und sie zu heilen. Es geht dabei nicht nur um körperliche Beweglichkeit, sondern auch um die Befreiung von emotionalen Blockaden und die Wiederentdeckung unserer inneren Stärke.



Daniel Otmar,  
Zertifizierter  
Faszientherapeut,  
Mental Trainer,  
Dozent Ausbildung  
„Naturheilkunde-  
berater DNB“

## Alles hat seine Zeit – ein Dankeschön ... an unsere Ausbildungsdozenten Wolfgang und Caarina Tenhovaara-Woll

Im Jahr 2012 haben wir eine alte Tradition des Naturheilbundes wieder aufgegriffen, nämlich die Schulung von Laien, um mit Hilfe der Naturheilkunde gesund zu bleiben oder zu werden. Seit dem haben rund 450 TeilnehmerInnen die Ausbildung absolviert. Von Beginn an waren für den Bereich „Ernährung“ Wolfgang Woll und seine Frau Caarina Tenhovaara-Woll zuständig und haben viele, viele TeilnehmerInnen begeistert und zur Umstellung der Ernährung bewogen. Es ist die Bruker'sche Ernährung, die das Ehepaar Woll seit Jahrzehnten lebt und dadurch gesund und vital ist. Die Sätze „Fett macht nicht fett“, „Kuhmilch ist gut – für Kälber“ und „Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird“ werden vielen in Erinnerung geblieben sein. Nun hat sich das Ehepaar Woll entschlossen, im Ruhestand in das Heimatland von Caarina Tenhovaara-Woll, nach Skandinavien, zu ziehen und hat deshalb auch die Dozententätigkeit beim Naturheilbund aufgegeben.

Das gesamte Team des Naturheilbundes, Vorstand, Präsidium und Bundesgeschäftsstelle, möchten an dieser Stelle den Beiden unseren tiefen Dank aussprechen für die jahrelange, wunderbare Zusammenarbeit.

**Wir wünschen Wolfgang und Caarina von Herzen alles Gute und Gottes Segen!**

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin



Wolfgang begeisterte immer alle Teilnehmer mit Wissen, Charme und positiver Lebenseinstellung



Die frische Zubereitung eines vollwertigen Frühstücks war Caarina immer eine Herzensangelegenheit

# Black Forest

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



**Black Forest ist niederminealisiert**

- 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

GESUND UND GLÜCKLICH

### Minitrampolin mit maximaler Wirkung

Jetzt 10% Rabatt sichern!\*

- ✓ Rückenschmerzen lindern
- ✓ Lymphfluss und Detox anregen
- ✓ Entspannung finden

Dein Rabattcode\*

**Naturheilbund10**

info@bellicon.de | 0221 / 888 258 0  
bellicon.com

\* Mindestbestellwert: 498,00 €.  
Gültig bis zum 31.12.2023.





**Pressemeldung**



**Pascoe erhält als erstes Pharmaunternehmen den GREEN BRANDS Germany Award**

Große Freude und Stolz bei Pascoe Naturmedizin in Gießen. Der Hersteller von Naturmedizin wurde als erstes Pharmaunternehmen weltweit mit dem GREEN BRANDS Award ausgezeichnet. Damit erreicht das Unternehmen erneut eine besondere Positionierung in seiner Sparte.

Im Validierungsverfahren zeigte Pascoe seine besonderen Stärken durch sein nachhaltiges Engagement für eine exzellente Arbeitsplatzkultur und die interne und externe Bewusstseinsbildung. Nachhaltigkeit beginnt bei Pascoe schon am Arbeitsplatz: Räume und Arbeitsplätze werden nach gesundheitlichen und ergonomischen Aspekten durch zertifizierte Baubiologen auf Emissionen hin geprüft. Ein weiteres Kriterium war das Engagement des Unternehmens, den Menschen weltweit eine ganzheitlich wirksame Medizin anzubieten.

Annette D. Pascoe, Geschäftsführerin: „Wir bedanken uns sehr herzlich für diese sehr besondere Auszeichnung. Das wichtige Thema Nachhaltigkeit ist sehr eng verknüpft mit dem Thema Wirtschaftlichkeit. Nur wenn wir achtsam, wirtschaftlich und überlegt mit unseren Ressourcen umgehen, können wir einen wichtigen Beitrag für eine lebenswerte Zukunft leisten.“

Das Unternehmen Pascoe zeigt sich innerhalb der Pharmabranche schon mehrmals als Vorreiter für ökologisch-innovative Prozesse. Bereits im Jahr 2005 stellte Pascoe seine Produktionsprozesse als erstes Pharmaunternehmen auf eine papierlose Dokumentation um. Seit 2008 verwendet es als erstes Pharmaunternehmen ausschließlich FSC®-zertifiziertes Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft. Im Jahr 2022 wurde Pascoe für die Einführung eines Mehrwegsystems innerhalb des Verpackungsprozesses in die hessische Umweltallianz aufgenommen. Durch die Umstellung werden 13 Tonnen Kartonmüll pro Jahr eingespart.

GREEN BRANDS ist eine internationale, unabhängige und selbstständige Markenbewertungs-Organisation. Sie zeichnet - in internationaler Zusammenarbeit mit unabhängigen Institutionen und Gesellschaften im Umwelt-/Klimaschutz und Nachhaltigkeits-Bereich - ökologisch nachhaltige Marken aus und verleiht das GREEN BRANDS-Gütesiegel.

Mit dieser Auszeichnung und dem Gütesiegel, das eine eingetragene/geschützte EU-Gewährleistungsmarke für ökologische Nachhaltigkeit ist, werden Marken (Unternehmen/Produkte/Dienstleister/Lebensmittel/Verbände) geehrt, die sich in besonderem Maße um den Schutz der Umwelt, des Klimas, der Natur, der Artenvielfalt sowie der Ressourcen kümmern und dies in einem strengen Zertifizierungsverfahren beweisen.

Gießen 29.06.2023

Pressekontakt: Pascoe Naturmedizin, Stefanie Wagner-Chorliafakis, Schiffenberger Weg 55, 35394 Gießen, stefanie.wagner-chorliafakis@pascoe.de

**BUCHTIPP**

**Faszienjogging**  
**Schwerelos und natürlich laufen**  
**Prof. Dr. med. Gerd Schnack**  
 224 Seiten, Aktionspreis 8 Euro,  
 in unserem Shop  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de) bestellbar



**mit naturheilkundlichen Therapeuten**

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonprechstunde 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 Oktober:**



**Horst Boss**  
 Heilpraktiker,  
 Medizinjournalist,  
 Leiter des wissenschaftlichen Beirats DNB

**„Zehn vor halb“**

Kurzvortrag live mit  
 Daniel Otmar,  
 moderiert von Sabine Neff,  
 Bundesgeschäftsführerin

**Thema am 18.10.2023, 19.20 Uhr:**

**Faszien und Emotionen**

Die faszinierende Verbindung zwischen Emotion, Körper und Gesundheit

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.