

## Veränderungen annehmen und gestalten!

### *Liebe Mitglieder und Freunde der Naturheilkunde*

Die letzten Jahre waren für uns alle herausfordernd in vielerlei Hinsicht, z.B. gesellschaftlich, wirtschaftlich, politisch. Wir haben Situationen erlebt, die wir bisher so nicht kannten: Wetter-Katastrophen, Kriege, Krisen aller Art häufen sich. Ängste werden befeuert, Fragen und Unsicherheiten stehen im Raum und in der Flut von Informationen weiß man oft nicht mehr, wem man noch vertrauen kann. Familien haben sich entzweit, der Freundeskreis verändert sich. Das bedeutet, wir haben in den letzten Jahren eher eine Spaltung in unserer Gesellschaft erlebt. Daher erscheint es mir umso notwendiger, den Blick wieder mehr auf das zu richten, was uns verbindet.

**Alle gehören zur Menschheitsfamilie! Jeder hat etwas ganz Eigenes beizutragen. Wichtig ist ein wertschätzender und offener Umgang miteinander.**

Im Außen gibt es jetzt schon große Veränderungen auf allen Gebieten und das ist erst der Anfang. Mit Achtsamkeit und ehrlicher Selbstwahrnehmung kann sich so aber auch Neues und Gutes entwickeln. Das noch laufende chinesische Jahr des Holz-Drachens steht für die erwartete, vielleicht auch ersehnte Zeitenwende. Dabei war die Veränderung im zurückliegenden Jahr mehr auf das Innere ausgerichtet.

Ende Januar beginnt nun das Jahr der Holz-Schlange, einem Symbol für den ständigen Wandel. Die Medizin verwendet mehrfach das Symbol der Schlange. In der Naturheilkunde wird oft das Symbol des Caduceus verwendet. Das ist ein Stab, der von zwei Schlangen mit Flügeln umschlungen wird. Das soll die Rolle von Pflegenden als Kommunikatoren und Förderer von Heilung darstellen. Nach einer Legende fand Hermes einst zwei Schlangen, die in heftigem Kampf ineinander verschlungen waren. Mit einem Olivenzweig trennte er die Kämpfenden und zum Dank dafür umschlangen sie den Stab friedlich und wandten sich in Liebe einander zu. Ja, und so würde ich mir auch die Zukunft für unsere Medizin wünschen: ein wertschätzendes Akzeptieren des anderen und das bewusste Pflegen bewährter Traditionen der Naturheilkunde im ergänzenden Miteinander.



**Im Namen des gesamten DNB-Präsidiums und der Mitarbeiterinnen der Bundesgeschäftsstelle wünschen wir Allen von Herzen ein gesundes und erfolgreiches Jahr!**



*U. Gieringer*

Ursula Gieringer, Vizepräsidentin Deutscher Naturheilbund eV



Naturheilbund blickt in die Zukunft:

## Arbeitskreis setzt Zeichen für 2025



Treffen der Vereinsaktiven beim Dachverband im Schloss Bauschlott

An einem Wochenende im Spätherbst kamen VertreterInnen der Naturheilvereine und des Deutschen Naturheilbundes (DNB) zu einem Jahresrückblick und zur Planung zukünftiger Schritte zusammen. Die Veranstaltung begann mit einer herzlichen Begrüßung und der Vorstellung von Andrea Wochele als Nachfolgerin von Roswitha Bürkle.

### Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr

Im ersten Teil des Treffens berichteten die verschiedenen Naturheilvereine über ihre Veranstaltungen und Herausforderungen. Während einige Vereine, wie der NHV Wannweil und der NHV Esslingen, von großer Beteiligung berichteten, hatten andere mit geringeren Teilnehmerzahlen zu kämpfen. Diskussionen drehten sich um neue Ideen zur besseren Bekanntmachung und um das richtige Format für die Aktionstage. Die Anregung, über den DNB-Newsletter für eine breitere Bewerbung der Veranstaltungen zu nutzen, fand dabei großen Anklang.

### Herausforderung: Rückgang der Mitgliederzahlen

Ein Thema des Treffens war der rückläufige Mitgliederstand. Sabine Neff stellte besorgniserregende Zahlen vor: Zum Ende 2024 verzeichnet der Verband eine Vielzahl an Abmeldungen, womit auch die Bezugszahl des Naturarztes sinken wird. Dies führte zu einer intensiven Diskussion über den Mehrwert der Mitgliedschaft, insbesondere für jüngere Genera-

tionen. Die Teilnehmenden suchten nach neuen Wegen, um die Naturheilkunde auch für jüngere Zielgruppen attraktiv zu machen.

### Neue Wege für die Naturheilkunde: Digitalisierung und Austausch

Um den Herausforderungen zu begegnen, gibt es aktuell schon verschiedene Maßnahmen für das kommende Jahr:

- **Social-Media-Schulungen:** um die Vereine in den sozialen Medien sichtbarer zu machen.
- **Online-Format „Zehn vor halb“:** Mit dem bewährten Online-Format mit Kurzvorträgen sollen Themen der Naturheilkunde und Naturheilvereine mehr Aufmerksamkeit erhalten.
- **Neue Referenten-Datenbank:** Über die Webseite stellt der DNB den Vereinen eine Liste qualifizierter Referenten zur Verfügung und bittet um Ergänzung.
- **Kooperationen und Sponsoring:** Der Verband möchte die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Unternehmen ausbauen.

### Motto für 2025: „Naturheilkunde – bewährt und zeitgemäß“

In einem gemeinsamen Brainstorming wurde das Motto für das Jahr 2025 festgelegt: „Naturheilkunde – bewährt und zeitgemäß“. Dieses Leitmotiv soll die Brücke schlagen zwischen traditionellen Heilmethoden und modernen Ansprü-

chen, denen die bewährten Naturheilkundeverfahren absolut gerecht werden. Die individuelle Umsetzung des Mottos vor Ort bleibt den Vereinen überlassen, bietet jedoch die Chance, ein starkes gemeinsames Bild nach außen zu transportieren.

Zur Unterstützung der Vereine sollen künftig noch mehr praktische Angebote bereitgestellt werden. Neben der bereits eingerichteten Referenten-Datenbank wurden Fördermöglichkeiten aufgezeigt, Unterstützung zur Spendenakquise wird bereitgestellt. Zusätzlich wird eine gemeinsame Großveranstaltung im Frühjahr 2025 ins Auge gefasst, die unter Mitwirkung interessierter Vereine organisiert werden soll.

Zum Abschluss betonte DNB-Vize-Präsidentin Ursula Gieringer die Bedeutung des Engagements aller Mitglieder. Das kommende Jahr, das symbolisch als „Jahr der Schlange“ gefeiert wird, soll unter dem Motto des gemeinsamen Vorschreitens und des Durchhaltevermögens stehen.

Der Naturheilbund und die Naturheilvereine starten somit mit frischen Impulsen und einem klaren Leitbild in das Jahr 2025, um auch künftig die Vielfalt und Stärke der Naturheilkunde zu fördern und zu bewahren.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

## Aktionstag „Herzenssache“ beim NHV Öhringen



Unter dem Motto „Herzenssache“ lud der Kneipp- und Naturheilverein Öhringen e.V. am Samstag, 12. Oktober zum Tag der Naturheilkunde mit der Heilpraktikerin Andrea Ruf ein. Sie vermittelte Wissenswertes und Erstaunliches rund um das Herz und auch kulinarisch ging es „herzig“ zu: unter anderem mit „Herzklopfen“-Tee und einem Herzkuchen. Bei einem Ausflug zu einer, schon 1994 angelegten, Benjeshecke in der näheren Umgebung, suchten wir natürlich vor allem den Weißdorn. Diesen fanden wir dann auch und staunten sehr über seine Größe und ließen uns seine Früchte schmecken. Zum Abschluss konnten die Teilnehmenden noch ein Origami-Herz falten und als Lesezeichen mit nach Hause nehmen.

Sarah Peters, NHV Öhringen

# GESUNDHEITSKOMPETENZ FRÜHER UND HEUTE – die entscheidende Rolle der Naturheilvereine

Von Prof. Dr. Karin Kraft, der ganze Artikel ist auf unserer Homepage [www.naturheilmund.de](http://www.naturheilmund.de) einsehbar. Der Bericht wird in mehreren Folgen in den Impulsen abgelichtet werden.

Die Motivation für diese Artikelserie waren zwei Fragen, die sich aufgrund der Entwicklung der letzten Jahre ergeben haben: 1. Was sind die Hintergründe für den großen Erfolg der Naturheilvereine Anfang des letzten Jahrhunderts? 2. Warum nimmt das Interesse der Bevölkerung an Naturheilvereinen in den letzten Jahren plötzlich so stark ab?

## Beginn der industriellen Revolution

Zur Beantwortung der ersten Frage ist ein historischer Rückblick erforderlich. Mit der industriellen Revolution ab der ersten und insbesondere der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gewannen in Europa Bewegungen an Kraft, die eine Rückkehr zu einer natürlicheren Lebensweise forderten. Der wichtigste frühe Vertreter dieser Bewegung war der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau (1712-1778). Die Feststellung „Alles was aus den Händen des Schöpfers kommt, ist gut; alles entartet unter den Händen des Menschen“, mit der er seinen 1762 erschienenen Erziehungsroman „Emile“ einleitete, fasst mit einem Satz Rousseaus Zivilisationskritik zusammen. Er forderte die Rücknahme der seit der Aufklärung stattfindenden Distanzierung des Menschen von der Natur, da durch deren Objektivierung ihre rücksichtslose Ausbeutung erleichtert wird. Der an der Humoralpathologie orientierten vorherrschenden Medizin, insbesondere den damals verfügbaren Arzneien, erteilte er eine Absage und forderte die Rückbesinnung auf die körpereigenen natürlichen Heilkräfte. Zu deren Unterstützung empfahl er insbesondere den Gebrauch von Wasser und Bädern. Objekt der Heilung war nicht die Krankheit selbst, sondern der Organismus in seiner Gesamtheit mit dem Ziel der Stärkung der Lebenskraft. Nach heutiger Sichtweise vertrat er somit den seit 1980er Jahren so genannten salutogenetischen Ansatz.

## Die Entwicklung in der universitären Medizin des 19. Jahrhunderts

In den deutschsprachigen Ländern stellte sich die Medizin an den Universitäten seit den 1840er Jahren im Rahmen ihrer zunehmenden Professionalisierung naturwissenschaftlich auf, d.h. die Medizin sollte sich auf erwiesene Tatsachen stützen anstatt sich – wie bisher – in naturphilosophischen Spekulationen ergehen. Diese Entwicklung führte bisweilen dazu, dass die Ärzte die PatientInnen nicht mehr als Menschen wahrnahmen, sondern sie auf ihre Symptome reduzierten (woraus in neuerer Zeit die Diagnosen entstanden). Diese Entwicklung wurde durch die Entstehung der Sprechstundenpraxis verstärkt, wodurch der Arzt das persönliche Umfeld des/r Kranken nicht mehr kennenlernte und daher nicht mehr berücksichtigen konnte. In dieser Zeit waren die häufigsten Krankheiten Infektionen (insbesondere Tuberkulose, Geschlechtskrankheiten, Cholera und andere Epidemien), Verletzungen (Unfälle, Kriege), Suchterkrankungen (Alkoholismus, Morphinismus) und Gicht (unter der der gesamte rheumatische Formenkreis subsumiert wurde). Die Lebenserwartung war gering, auch wegen der hohen Kindersterblichkeit. Die verfügbaren Arzneimittel waren selten wirksam, dafür hatten sie oft schwere Nebenwirkungen (man denke z. B. an die Quecksilberschmierkur bei der weit verbreiteten Syphilis). Der „therapeutische Nihilismus“ war in der konventionellen Medizin in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts deshalb als grundlegende Einstellung weit verbreitet.

## Von der Wasserheilanstalt zur Naturheilanstalt

Diese Konstellation erklärt den Erfolg der Wasserheilanstalten, die in vielen der 39 Länder entstanden, die sich nach den Befreiungskriegen zum Deutschen Bund zusammengeschlossen hatten. In ihnen wurde mehr oder oft auch weniger kompetent eine Kaltwasserbehandlung nach dem außerordentlich erfolgreichen Modell von Vinzenz Prißnitz durchgeführt. Sie wurden zunächst von medizinischen Laien betrieben und vornehmlich durch Gesellschaftskreise aufgesucht, die sich eine oft über Wochen dauernde derartige Kur leisten konnten. Eine weitere Voraussetzung war ein gewisser Bildungsgrad, der es ermöglichte, die Heilkraft des Wassers anzuerkennen und richtig zu nutzen, d.h. vor allem Kleriker, Militäranghörige, Künstler und einen Heilberuf Ausübende, die eine Universität besucht hatten. Die Betreiber wurden, weil die universitäre Medizin Vorurteile gegenüber diesem Verfahren hegte, oft als Kurpfuscher bezeichnet, zudem waren die Genehmigungsverfahren langwierig und oft von der entsprechenden Einstellung des jeweiligen Landesfürsten abhängig. Ab den 1840er Jahren wurden diese Wasserheilanstalten zwar zunehmend von Ärzten geleitet, die ablehnende Einstellung der damaligen universitären Medizin änderte sich aber kaum. Ab dieser Zeit wurde Wasser zunehmend in jeder möglichen Form und Temperatur angewandt, hinzu kamen Licht, Luft, Sonne und verschiedene Ernährungsformen, z. B. vegetarische Kost. Im Jahr 1838 wurde in Mühlau bei Innsbruck die erste „Natur-Heilanstalt“ gegründet. Um das Jahr 1850 existierten in den Ländern des Deutschen Bundes bereits ca. 60 derartige Anstalten.

Den kompletten Artikel finden Sie auf unserer Homepage [www.naturheilmund.de](http://www.naturheilmund.de)

# GEFRO®

## Balance

## Genießen Sie Ihre (Suppen-) Pause in 7 feinen Sorten

Die Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker und ballaststoffreich. Entdecken Sie 7 feine Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zu Hause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.

**Kombi-Pack  
7 Sorten nur € 8,90**  
(1 l = € 6,36)

**IN 7  
LECKEREN  
SORTEN**



**1  
MIN**

In nur 1 Minute  
genussfertig.

**100% pflanzlich**  
ohne Palmfett • ohne  
Palmöl



Gleich bestellen,  
sparen und genießen  
auf [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

# GEFRO®

GEFRO GmbH & Co. KG  
Rudolf-Diesel-Straße 21 | 87700 Memmingen



# Trink Wasser wie das liebe Vieh und denk es wär' Krambambuli!



## TIPP DES MONATS

So sagte meine Großmutter immer: „Zu Trinken gab es Wasser“. Tee oder Saft- (schorle) waren entweder Heilmittel oder Belohnung.

„Krambambuli“ war übrigens ein bekannter Wacholderlikör, der in Danzig hergestellt wurde ...

Heute ist Wassertrinken aus der Mode gekommen. Getrunken wird Tee, Kaffee, Schorle, Limonade – und wenn Wasser getrunken wird, dann meist als „Sprudel“, also mit Kohlensäure versetzt. Dabei ist Wassertrinken ein Schlüssel zur Gesundheit. Probieren Sie es einfach mal aus. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen Wasser. Reines Wasser. Es kann etwas angewärmt sein, sollte aber keinerlei Zusätze enthalten. Trinken Sie so viel Sie können.

Warum? Über Nacht verliert unser Körper durch Atmung und Schwitzen zwischen einem halben und zwei Litern Wasser. Wenn noch kein Kaffee- oder Brötchenduft die Magensäureproduktion angeregt hat, ist der Magen morgens ein leerer trockener Schlauch. Trinken wir nun reines Wasser ohne Zusätze, lässt der Pfortner-

muskel am unteren Ende des Magens dieses Wasser „unbehandelt“ in den Darm. Jeglicher Zusatz – auch wenn es nur ein Spritzer Zitronensaft ist – macht Wasser zur verdauungspflichtigen Substanz! Im Darm freuen sich die Bakterien über (im Vergleich zu mit Magensäure angereicherten Flüssigkeiten) basische Feuchtigkeit und wir starten ohne Dehydrierung fit und leistungsfähig in den Tag.

Auch wenn das Wassertrinken am Morgen das wichtigste ist: Trinken Sie auch über den Tag hinweg Wasser ohne jegliche Zusätze! Nur reines Wasser hydratisiert den Körper richtig. Machen Sie das morgendliche Wassertrinken zu Ihrer „Challenge“ für das neue Jahr. Suchen Sie sich ihr „Lieblingwasser“ aus oder investieren Sie in einen Filter, der aus Ihrem Leitungswasser gutes Trinkwasser macht. Noch ein Tipp: Wassergeschmack hat viel mit Gewohnheit zu tun und lässt sich leicht ändern.

Dietmar Ferger, Präsidiumsmitglied DNB

## TAG DER NATURHEILKUNDE IN ESSLINGEN

Erfolgreich, vielseitig und sehr gut besucht

„Herzessache Naturheilkunde“ war das Motto dieses Jahr beim großen Tag der Naturheilkunde in der Festhalle in Denkendorf.

Trotz schönem Herbstwetter fanden sehr viele Besucher den Weg in die Vortragsräume und in die große Ausstellung. Schon der Eröffnungsvortrag mit Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer zum Thema „Herzgesundheit und ihre Zusammenhänge für Jung und Alt“ war gut besucht. Ein Feuerwerk an wertvollen Informationen und viele Tipps zur Behandlung von Arthritis und Infekten aus der Schatzkiste der Natur gab die Naturärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier. Bis auf den letzten Platz besetzt war der Vortragsraum bei dem besonders spannenden Thema zur „Aurachirurgie“. Gebannt folgten die Zuhörer hier dem Referenten Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer. Was ist heute bei diesem Jahrtausende alten Heilverfahren möglich. Der bekannte Fastenleiter Dipl. oec. troph. Ralf Moll nahm die Zuhörer mit auf eine Reise zum Thema der „stillen

Entzündungen“. Das sind die geheimen und oft unerkannten Krankmacher. Viele Menschen fühlen sich energielos, sind immer müde, haben unerklärliche Symptome. Vielleicht liegt es an den stillen Entzündungen?

In der vielfältigen Ausstellung informierten Heilpraktiker über ihre Arbeit. Man konnte sich in der Klangliege entspannen, Schwingungsmatratzen ausprobieren oder gesunde Pflanzenhaarfarben kennenlernen, genauso wie natürliche Kleidung, Kräuterprodukte, Schmuck, Mineralien oder die Gelegenheit nutzen auf den Mini Trampolinen von „bellicon“ eine Runde zu „schwingen“. Vielfältig bereichert haben die Besucher diesen Naturheiltag verlassen. Glücklicherweise und zufrieden mit dem erfolgreichen Tag waren gleichermaßen die Aussteller und das Team vom NHV Esslingen.

Mit herzlichen Grüßen Elke Wörfel, NHV Esslingen u. Umgebung e.V.

## Telefonsprechstunde

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 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 Januar:



Dr. rer. nat.

Klaus Zöltzer

Heilpraktiker,

Diplom-Physiker

Schwerpunkt:

ges. Naturheilkunde

## „Zehn vor halb“-Online-Vortrag

Kurzvortrag live mit Daniel Herbold, IT-Experte, Dipl.-Päd., Nachrichtengerätetechnik, moderiert von Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

**Thema am 22.01.2025, 19.20 Uhr:  
ELEKTROSMOG**

so erkenne ich meine Belastung und praktische Tipps, sie zu minimieren

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, pixabay, 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 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.