

Workshop für die Naturheilvereine:

Digitale Medien und Social Media



Gemeinsam kreativ: Einblick in den Workshop für eine digitale Zukunft für unsere Naturheilvereine

Im Dezember 2024 leiteten Tim Bialas (DNB Vorstand, NHV Wannweil) und Annette Dittrich (NHV Esslingen) den Workshop „Digitale Medien & Social Media für den Naturheilverein“. Ziel war es, den Teilnehmenden praxisnahe Werkzeuge für die effektive Nutzung im Verein von Kanälen wie Instagram und Facebook an die Hand zu geben.

Die zentrale Frage lautete: Wie sticht der Naturheilverein in der Flut digitaler Angebote hervor und begeistert nachhaltig für Naturheilkunde?

Social Media ermöglicht es, im Netz die Besonderheiten des Vereins zu präsentieren. Der Workshop zeigte, wie eine zielgerichtete Strategie entwickelt, Inhalte ansprechend gestaltet und direkt umgesetzt werden können. Inhalte des Workshops umfassten technische Grundlagen, Tipps zur Fotografie und die Entwicklung einer strategischen, wiedererkennbaren Inhaltsplanung. Praxisübungen boten Raum für Fragen und gemeinsames Ausprobieren. Besonders wichtig ist die Identität des Vereins: lokale Gemeinschaft, persönlicher Austausch, lebensnahe Inhalte,

wertvolle Veranstaltungen und Leidenschaft für Naturheilkunde. Authentische Geschichten von Mensch zu Mensch standen im Fokus, um Emotionen zu wecken und die Community zu berühren. Die Referenten demonstrierten, wie der Verein auf Social Media sichtbar wird: mit überzeugenden Texten, Titeln, persönlichen Geschichten und visuellen Inhalten wie Bildern und Videos. Regelmäßige Formate, wie „Naturheilkunde zum Sonntag“, wurden vorgeschlagen, um die Community zu inspirieren und einzubinden.

Die jungen Vereinsaktiven ermutigten, kreative Projekte zu entwickeln und die Kanäle des Vereins mit Leben zu füllen. So bot der Workshop viele wertvolle Einblicke und gab den teilnehmenden Vereinen Schorndorf, Stuttgart, Schwäbisch Hall, Mannheim, Neulingen, Darmstadt und Esslingen Handwerkszeug für eine erfolgreiche Social-Media-Arbeit mit auf den Weg.

Vereine, die nicht teilnehmen konnten, können gerne die Unterlagen und Informationen bei uns anfordern.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Was mich bewegt

Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit



Wie werden wir „modern“ und passen unsere Angebote den heutigen Bedürfnissen an, ohne das zu verlieren, was uns seit 136 Jahren einzigartig macht, nämlich das

bewährte Naturheilkunde von Mensch zu Mensch weiterzugeben?

Unsere Aufgabe heute ist es, Hilfe zur Selbsthilfe mit einfachen, aber wirksamen Kräften aus der Natur zeitgemäß zu vermitteln: Durch attraktive Veranstaltungen und das gemeinsame Engagement von Vereinsaktiven, Gästen, Medizinerinnen und Therapeuten.

Wie gut, dass wir junge Menschen im Verband und den Vereinen haben, die frische Ideen einbringen und neue Wege aufzeigen (s. Social-Media-Workshop links). Gleichzeitig stehen uns erfahrene „alte Hasen“ zur Seite, die mit Ihrer Erfahrung, Gelassenheit und Zeit einen stabilen Rahmen schaffen.

Im Hintergrund sorgt unser engagiertes Team der Bundesgeschäftsstelle mit Herzblut dafür, dass alles reibungslos läuft.

Gemeinsam gehen wir so kleine und große Schritte in die Zukunft. Einer davon ist unser jährliches Treffen auf der DNB-Jahrestagung. Dazu laden wir euch herzlich ein! Erlebt mit uns spannende Vorträge, inspirierende Gespräche rund um Naturheilkunde, neue Kommunikationsmöglichkeiten und nicht zuletzt eine herzliche Gemeinschaft.

2025 treffen wir uns erstmals in der Mitte Deutschlands - beim NHV Bad Hersfeld. Unsere Vereine und DNB-Berater erhalten detaillierte Veranstaltungsunterlagen separat zugeschickt und können auch von interessierten Mitgliedern gerne angefordert werden.

Sehen wir uns im März? Ich würde mich freuen.

Mit herzlichen Grüßen,
Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Vortrag beim NHV Schorndorf **„Entzündungen hemmen mit dem Kochlöffel“**

Die Referentin Dr. Susanne Bihlmaier eröffnete den Vortrag beim Naturheilverein Schorndorf mit zwei Vorgaben, die sie sich beim Kochen setzt: „Es gibt nicht nur Diät!“ und „Es muss schmecken und schnell gehen!“. An diesem Abend zeigte sie in der gut besuchten Künkelinhalle in Schorndorf auf, dass gesunde Ernährung mit den richtigen Zutaten Krankheiten lindern, verhindern und heilen kann. Zentral ist für sie der stark reduzierte Verzehr von Fleisch. Sie selbst isst Fleisch, aber nur ca. einmal im Monat, und dann hochwertige Produkte aus guter Tierhaltung. Jedoch ist schon die Reduzierung auf einmal Fleisch pro Woche von der Wirkung so gut wie vegetarisch. Weiterhin sind Weißmehl und Zucker zu vermeiden, denn diese „klauen“ Vitamine und „füttern“ Krebszellen. Vollwertige Kohlenhydrate dagegen „füttern“ Immunzellen“. Außerdem belegen Studien auf der ganzen Welt, dass Vollkorn mehr Beweglichkeit fördert und das Risiko an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes zu erkranken, verringert.

Im folgenden Teil des Vortrags stellte die Referentin einige Gerichte vor, die in der Weihnachtszeit gut passen. Dabei ist es durchaus erlaubt, auch ein wenig zu „tricksen“. So kauft sie auch schon mal bunte Weihnachts-Motiv-Nudeln und mischt dann 1/3 Vollkornnudeln darunter, oder Biomaultaschen eines Discounters und wertet diese mit viel Gemüse auf. Als Nachtisch zeigte sie eine Himbeer-Granatapfel-Sojaquark-Creme in Barbiepink sowie eine Praline mit dunkler Schokolade, Sesam, Gojibeere, Mandeln, Kürbiskernen und Chili.

Zum Abschluss ihres Vortrags servierte Dr. Bihlmaier jedem Besucher einen selbst gebackenen (!) Mini-Muffin.

Christa Scherhauser, Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.

Institut des Lächelns beim Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen **GESUNDHEIT AUS EIGENER KRAFT**



Voll besetzter Saal in Mutlangen - über die Kraft der Selbstheilung

„Schön, dass der Saal so voll ist!“ freute sich Harald Welzel. Als Vorsitzender des Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde begrüßte er über 90 Interessierte und die Referenten Dipl. Ing. Tatyana Jerkova und Dipl. Ing. Georgi Jerkov zum Info- und Erlebnisabend. Mehrere Gäste hatten die weite Anfahrt von Winnenden und Aalen auf sich genommen, um zu erfahren, wie man die Selbstheilungskräfte aktiviert und persönliche Gelassenheit lernen kann. Früher arbeiteten die beiden bulgarischen Wissenschaftler im Bereich der Kybernetik und Robotik. Doch nach einem schweren Schicksalsschlag suchten sie Hilfe bei einer führenden russischen Neurowissenschaftlerin. Dabei entdeckten sie die Kraft der Selbstheilung. Seit vielen Jahren sind sie nun in ihrem „Institut des Lächelns“ in Fürstfeldbruck erfolgreich tätig und führen Seminare zu Themen rund um Selbstheilung, Lebensfreude und Stressbewältigung durch. In Vorträgen geben sie Einblicke in die uralten Selbstheilungstechniken aus Altrossland und Altpersien. Eine wesentliche Rolle dabei spielt ein effektives Körpertraining und Mentalübungen, auch Gehör- und Sehtraining werden angeboten.

Die interessierten Zuhörer machten gerne bei den Atem- und Sehubungen mit. Ein weiter Brustkorb, ein Lächeln auf den Lippen und ein bestimmter Atemrhythmus sollen Körper, Geist und Seele stimulieren. Unser Körper braucht in regelmäßigen Abständen Pausen zur Regeneration. Mit den entsprechenden Übungen gelingt es mit der Zeit Sehschwächen auszugleichen, ja sogar auf die Brille zu verzichten. „Alles was man für die Augen macht, kommt dem Gehirn zugute.“ so Tatyana Jerkova. Einen sinnvollen Umgang mit schwierigen Situationen wie Angst, Wut, Ohnmacht kann man ebenso lernen. Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Burnout usw. lassen sich beheben bzw. verhindern. Die einfachen, praktischen Übungen sollen helfen die Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren.

Immer wieder kam der Hinweis doch bitte zu lächeln, liebevoll mit sich selbst umzugehen und sich auch mal zu loben. Und das tut unserer Gesundheit bestimmt gut!

Harald Welzel, Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen

Langjährige Partnerschaft mit Peterstaler bestätigt



Auf eine weitere gute Zusammenarbeit freuen sich Helga Benz, Markus Pont, Christine Hack und Sabine Neff (v.l.)

Das Mineralwasser Black Forest der Firma Peterstaler im Schwarzwald erfreut sich großer Beliebtheit: In einem nationalen Ranking liegt es auf Platz 3 unter den 200 stillen Mineralwässern in Deutschland und Öko-Test kürte es bereits zweimal mit der Note „Sehr gut“. Kein Wunder, kommt zur niedrigen Mineralisierung ein feiner, sanfter Geschmack.

Aufgrund der großen Nachfrage wurden die Werbeaktivitäten insgesamt reduziert, berichtete Verkaufsleiter Markus Pont beim Besuch von Christine Hack (Vorstand DNB) und Sabine Neff (DNB-Bundesgeschäftsführerin) im Logistik-Zentrum in Oberkirch-Nußbach. Trotzdem wolle man weiterhin als Sponsor den

Deutschen Naturheilbund unterstützen. „Wir fühlen uns dem Naturheilbund und seinen Vereinen sehr verbunden. Unser Wasser steht für natürliche Gesundheit und das passt perfekt zur Naturheilkunde. Das unterstützen wir gerne.“, so der rührige Verkaufsleiter.

Viel unterwegs bei Naturheilkunde-Veranstaltungen, Therapeuten und Bioläden ist Helga Benz, Wassersommeliere und langjährige Peterstalerin. Auch sie sieht in der Zusammenarbeit eine Win-Win-Situation. So war man sich schnell einig, die erfolgreiche Kooperation auch in den kommenden Jahren weiterzuführen.

Sabine Neff, DNB Bundesgeschäftsführerin

Herzliche Einladung zu unserer Jahrestagung, die in diesem Jahr das erste Mal in der Mitte Deutschlands beim Naturheilverein Bad Hersfeld stattfindet. Das detaillierte Programm und weitere Informationen erhalten unsere Vereine sowie die DNB-BeraterInnen im Januar, bzw. können über info@naturheilbund.de angefordert werden.

Einladung zur Bundesversammlung 2025

Gemäß § 18 der aktuellen Satzung des Deutschen Naturheilbundes eV finden alle zwei Jahre Bundesversammlungen statt. Hierzu lädt der Vorstand des Deutschen Naturheilbundes eV alle Mitglieder, insbesondere die Delegierten und Vorstände der ihm angeschlossenen Naturheilvereine herzlich ein.

Termin: Samstag, 22. März 2025, 09.30 - 13.00 Uhr

Ort: Hotel am Kurpark, Am Kurpark 19-21, 36251 Bad Hersfeld

TAGESORDNUNG 22.03.2025:

Top 1 Begrüßung und Eröffnung durch den Präsidenten Dr. Martin Freiherr von Rosen

Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit

1.1. Anträge zur Tagesordnung, Genehmigung der Tagesordnung, Vorstellung der Gäste

1.2. Genehmigung des Protokolls der Bundesversammlung 2024

Top 2 Geschäftsbericht des Vorstandes und der Bundesgeschäftsstelle mit Aussprache zum Geschäftsbericht

Top 3 Kassenberichte und Finanzplanung/Aussprache zum Kassenbericht

Top 4 Entlastung des Vorstandes für 2024

Top 5 Anträge, Verschiedenes, Ehrungen

Ende der Bundesversammlung

PROGRAMM DNB-JAHRESTAGUNG SAMSTAG, 22.03.2025

09.30 - 10.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung der Jahrestagung

10.00 - 13.00 Uhr Bundesversammlung (siehe oben)

13.00 - 14.00 Uhr Mittagessen

14.00 - 16.00 Uhr Pilotvortrag zum Aktionstag 2025 „Naturheilkunde bewährt und zeitgemäß“:
Kräuter, Wickel, Pillen - sinnvoller Umgang mit Medizin in Eigenverantwortung -
Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung, Gert Dorschner

16.00 - 16.30 Uhr Kaffeepause

16.30 - 17.00 Uhr Erfahrungen und Austausch der gemeinsamen Projektarbeit der letzten Jahrestagung

17.00 - 19.00 Uhr Verein und Verband im Dialog

19.00 Uhr Abendessen

PROGRAMM DNB-JAHRESTAGUNG SONNTAG, 23.03.2025

09.00 - 10.00 Uhr Bewegte Einstimmung in den Tag

10.00 - 11.00 Uhr Vortrag Dr. Jürgen von Rosen: „60 Jahre Naturheilkunde“

11.00 - 11.30 Uhr Kaffeepause

11.30 - 13.00 Uhr Dialog Gesundheit

13.00 Uhr Abschluss der Jahrestagung und Mittagessen

GESUNDHEITSKOMPETENZ FRÜHER UND HEUTE – die entscheidende Rolle der Naturheilvereine

Von Prof. Dr. Karin Kraft, ganzer Artikel ist auf unserer Homepage 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, nämlich: 1. Was sind die Hintergründe für den großen Erfolg der Naturheilvereine Anfang des letzten Jahrhunderts? Und 2. Warum nimmt das Interesse der Bevölkerung an Naturheilvereinen in den letzten Jahren plötzlich so stark ab?

Erste naturheilkundliche Vereinsgründungen

In den Wasseranstalten erfolgreich behandelte und von den Verfahren begeisterte Patienten gründeten Vereine, um sie in der breiteren Bevölkerung gerade auch über ihre praktische Anwendung bekannt zu machen. Allgemein waren Vereinsgründungen im Deutschen Bund in der Zeit nach der 1830er Revolution bis in die 1850er Jahre hinein jedoch großen Beschränkungen unterworfen, d.h. sie unterlagen einer strengen Aufsicht des jeweiligen Feudalstaates. Das galt auch bei Vereinen mit primär unpolitischen Zielen. Im Jahr 1832 entstand in Ansbach (Königreich Bayern) als erste deutsche Laienvereinigung der „Hydropathische Gesundheitsverein für ganz Deutschland“. Einer der drei Gründer, der Gymnasialprofessor Eucharius Ferdinand Christian Oertel, verfasste auch etliche Schriften, um der Bevölkerung die ihr von den Ärzten vorenthalte Wasserheilkunde nahebringen. Er betrachtete die arzneiliche Heilkunde als System der Reichen und stellte die Wasserheilkunde (und eine gesündere Ernährung) als Methode der Armen gegenüber. Für letztere und auch die auf dem Lande lebende Bevölkerung war in dieser Zeit die Versorgung durch Ärzte und Apotheker aus finanziellen bzw. strukturellen Gründen mangelhaft. Der Verein war jedoch wegen des politischen Widerstandes wenig wirksam. Ähnlich erging es den von Oertel mitgegründeten bzw. angeregten „Filialvereinen“ in anderen Ländern des Deutschen Bundes. In Dresden entstand 1835 der erste „Hydrodiätetische Verein“ in Sachsen, der in den ersten 25 Jahren nur bis zu ca. 80 Mitglieder zählte. Die Vereinsstatuten von 1840 führten als Ziele vor allem die Gesundheitspflege der Mitglieder mit Wasser einschließlich des Trinkens von reinem Wasser, d.h. den Verzicht auf alkoholische Getränke, sowie eine mäßige Lebensweise auf. Die dortigen Ärzte blieben dem Verein jedoch fern.

1848 gründete der Militärarzt Dr. Lorenz Gleich in München den wegen der abnehmenden politischen Restriktionen etwas erfolgreicheren „Verein zur Förderung des Wasserheilverfahrens“. Ziel waren öffentliche Vorträge zur Verbreitung der Methode. 1849 erwähnte er in einem Vortrag erstmals die Begriffe „Naturheilkunde“ und „Naturheilverfahren“ und definierte zugleich die Hauptaufgaben der Naturheilkunde: 1. Die instinktgemäße Erhaltung der Gesundheit und Verhinderung von Krankheiten durch eine vollkommen naturgemäße Lebensweise, 2. die Wiederherstellung der Gesundheit durch Beseitigung jener Krankheiten, die aus irgendeinem Grund nicht hatten verhindert werden können. Der Verein wurde 1850 in „Verein zur Förderung des Naturheilverfahrens ohne Arznei“ umbenannt. Als Dr. Gleich 1851 den „Hydropathischen Kongress“ in Dresden besuchte, stellte er fest, dass der dortige Verein vor sich hin dümpelte und nicht öffentlichkeitswirksam war.

Das änderte sich, als Dr. jur. Wilhelm Meinert Vereinsvorstand wurde. Er litt, wie so viele, die sich der Naturheilkunde zuwandten, an einer chronischen Erkrankung und war nach jahrzehntelangen vergeblichen Therapieversuchen erst durch wiederholte Wasserkuren wieder leistungsfähiger geworden. Bei diesen Kuren stellte er fest, dass die MitpatientInnen über Gesundheitsbelange wenig oder gar nicht informiert waren und dass auch das spezifische Fachwissen bei den in den Wasserheilanstalten tätigen Ärzten deutlich ausbaufähig war. Mit Artikeln in der Lokalpresse im Jahr 1862 erregte er großes öffentliches Interesse, die Mitgliederzahlen des Vereins stiegen erheblich an. Im Jahr 1861 begründete er die Zeitschrift „Wasserfreund“, die er 1862 in „Der Naturarzt“ umbenannte, und gab sie bis 1867 auch selbst heraus. Der Jahrgang von 1863 umfasste bereits 324 Seiten. Seine weiteren Pläne (Bau einer Heilbadeanstalt, Mitarbeit von Ärzten im Verein, Bildung einer Akademie zur Qualifizierung von approbierten Ärzten zu Naturärzten), konnte er wegen fehlender Finanzierung nur sehr partiell verwirklichen.

Den kompletten Artikel finden Sie auf unserer Homepage www.naturheilmund.de

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@naturheilmund.de Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

Am Therapeuten-Telefon im Februar:



Jörg A. Mietz
Heilpraktiker,
Schmerztherapeut
und Chiropraktiker

„Zehn vor halb“-Online-Vortrag

Kurzvorträge moderiert von Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

Thema am 22.01.2025, 19.20 Uhr:
mit Daniel Herbold, IT-Experte, Dipl.-Päd.,
Nachrichtengerätetechniker

Elektrosmog

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

Thema am 26.02.2025, 19.20 Uhr:
mit Petra Goebel, Augencoach und ganzheitliche Sehtrainerin

Gesundes Sehen im digitalen Alltag

Link unter www.naturheilmund.de oder bei info@naturheilmund.de anfragen

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: Sabine Neff (Verantw.)

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, pixabay

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.