

Stuttgart bleibt auf Kurs

NATURHEILVEREIN WIRD ZUR ORTSGRUPPE



Das engagierte Team der Ortsgruppe Stuttgart v.l.: Carolin Hacker, Eberhard und Georgina Pfauth, Regine Haffner, Bernd Fischer, Anja Mracek, Karine Lutzwiller

Nachdem Alois Sauer, der die Naturheilgesellschaft Stuttgart 25 Jahre lang erfolgreich als Vorsitzender geführt hatte, den Vorsitz 2024 aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste, war die Sorge bei den Mitgliedern groß, dass diese Veränderung das Aus für den Stuttgarter Verein bedeuten würde. Wollte doch niemand seine Nachfolge antreten und die große Verantwortung der Vereinsführung auf sich nehmen. Eine Auflösung des Vereins wäre doch ein großer Verlust für die Naturheilkunde in der Stadt. Das war für Alois Sauer und auch für uns, die ehemaligen Mit-Vorstände, Beiräte und weitere Aktive einfach unvorstellbar!

Im Zuge von mehreren Treffen, bei denen nach Lösungen gesucht wurde, nahm die Idee einer Verschmelzung des Vereins mit dem DNB Gestalt an. Zeitgleich sollte eine Ortsgruppe in Stuttgart aufgebaut werden. Die Gruppe von Aktiven, die sich bildete, übernimmt nun seit knapp einem Jahr alle Aufgaben vor Ort und sichert so weiterhin ein breites Angebot an Vorträgen und weiteren Veranstaltungen in Stuttgart.

Der DNB als Dachverband hat die Mitgliederbetreuung übernommen und unterstützt uns bei der Fertigung und dem Druck des Programms und bei manch weiteren Aufgaben.

So freuen wir uns sehr, dass wir für das Jahr 2024 auf mehr als 10 Workshops und Vorträge, die erfolgreiche Weiterführung der Kooperation mit dem Hospitalhof in Stuttgart und einen gut besuchten Aktionstag im Herbst zurückblicken können. Im Bereich Social Media mussten wir bei Null anfangen. Aber Annette Dittrich, Social Media Spezialistin vom NHV Esslingen, unterstützte uns sehr mit dem Einrichten eines Instagram-Accounts. Seit August 2024 übernehmen 3 Personen der Ortsgruppe Inhalt, Layout und Korrekturen der Beiträge auf Instagram. Dank der Software canva ist das gut umsetzbar. Mit Hilfe der Technik, den vielen Ideen, die wir entwickeln und großem Elan können wir inzwischen ziemlich regelmäßig Inhalte auf Instagram posten. Alle sind sich einig darin, dass wir diesen Weg gehen müssen, um ein jüngerer

Was mich bewegt

Liebe Freunde der Naturheilkunde,



in alter Zeit begann das neue Jahr zur Tag-Nacht-Gleiche im Frühjahr (der Oktober ist vom Namen her ursprünglich der 8. Monat des Jahres). Im alten Rom wurde der Jahreswechsel eingeführt, wie wir ihn heute feiern, damit die Steuergelder früher abgegeben werden konnten.

Was für eine Parallele zur Gegenwart, in der die Abgaben an den Staat immer weiter steigen und viele das Vertrauen eben an diesen verloren haben. Auch die Medizin muss wieder das Vertrauen der Menschen gewinnen, das sie gerade in den letzten Jahren verloren hat. Unser Gesundheitswesen, das in der Vorbeugung eine zu geringe Rolle spielt, ist noch immer eher ein profitgesteuertes Krankheitswesen.

Die Naturheilvereine mit ihren Mitgliedern und der DNB können eine wichtige Rolle spielen, den Menschen das Vertrauen in die Medizin zurück zu geben. Denn bei uns sind altes Heilkundewissen gepaart mit Empathie für unsere Mitmenschen. Das ist wichtiger denn je. Bewährtes zu bewahren hat sich oft bewährt. Bewährtes weiter zu entwickeln ebenso. Wir sollten uns in den Naturheilvereinen auf unsere Grundkompetenz besinnen und unseren Mitmenschen Naturheilkunde näher bringen, die auch eine Medizin der Zukunft ist.

Lasst uns also auf der kommenden Bundesversammlung zusammen starten, neue Vorsätze fassen, gemeinsam an diesen feilen und v.a. diese mit altbewährten oder innovativen Lösungen auch umsetzen.

Hiermit lade ich im Namen des DNB ein zu unserer Bundesversammlung vom 21.-23. März. Diesmal in Bad Hersfeld, im Herzen Deutschlands.

Ich freue mich auf Euer Kommen

Mit herzlichen Grüßen,
Dr. med. Martin von Rosen, Präsident DNB

Aus unseren Vereinen

Publikum anzusprechen und die Gruppenaktivitäten in Stuttgart bekannter zu machen.

Folgen Sie uns gerne auch auf Instagram unter: [naturheilgruppe_stuttgart](#)

In 2025 stehen weitere interessante Vorträge und Workshops auf dem Programm. Ein Kräuter-Workshop sowie neue Angebote, wie etwa gemeinsame Spaziergänge in der Natur in und um Stuttgart sind geplant.

Das freudenspendende Bewegungsangebot mit der originellen Sportart des Trampolin-Schwingens wird dank eines aktiven Mitgliedes, Karine Lutzwiller weiter geführt. Frau Lutzwiller ist offizielle bellicon® HEALTH Trainerin. Seit dem Ausscheiden von Alois Sauer, der uns telefonisch zum Glück weiterhin berät, ist inzwischen fast ein Jahr vergangen. Er hat einmal so schön das Motto der Naturheilkunde in Worte gefasst: „Der Natur und dem Leben vertrauen!“ In diesem Sinne hält die Ortsgruppe Stuttgart weiter Kurs.

Karine Lutzwiller und Carolin Hacker,
Team Ortsgruppe Stuttgart

ERLEBNIS WALDBADEN

AUSBILDUNG AN 3 WOCHENENDEN MIT
PRÜFUNG UND ZERTIFIKAT
START 26.04.2025

Neue Wege gehen in 2025

www.naturheilverein-wannweil.de

Lerne an drei Wochenenden, wie du Menschen im Gesundheitsraum Wald in eine spürbare Entspannung führst.

Alle Informationen zur Ausbildung findest du unter
<https://naturheilverein-wannweil.de/ausbildung-waldbaden>
Sei dabei und spüre selbst an diesen drei Wochenenden die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.

Die Ausbildung ist anerkannt vom Deutschen Naturheilbund e.V.

Mit Leichtigkeit ins Frühjahr

TIPP DES
MONATS

Um es gleich vorweg zu sagen: Sie werden hier nichts aufregend Neues erfahren, keine neue Superdiät, keinen neuen Hype, sondern wirksame naturheilkundliche Tipps mit langer Tradition. Für mich ist es immer hilfreich, mich daran zu erinnern, denn wie heißt es so schön: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

WAS TUT UNSEREM KÖRPER JETZT GUT?

Wir spüren es: die nährnde Winterkost, die unserem Körper geholfen hat, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, ist jetzt nicht mehr passend. Eine leichte, gemüsebasierte Ernährung ist angesagt. Als wirksamen Stoffwechsel-Booster bereichern nun bekannte Frühlingskräuter wie z. B. Giersch, Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel unsere Speisen. Sie sind unser heimisches Superfood und können teilweise das ganze Jahr geerntet werden. Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen liefern sie auch wertvolle Bitterstoffe. Probieren Sie z. B. die leberanregende Kur mit Löwenzahnstängel. Dazu knabbern Sie täglich einige Stängel frisch von der Wiese weg (natürlich ungedüngt und nicht an einer Hundemeile). Sie können die Menge täglich steigern und nach ca. 10 Tagen wieder reduzieren, bis die Stängel ihre Samen verteilt haben. Wer es genau wissen will: Sie beginnen mit 1 Stängel, erhöhen täglich die Menge um 1 Stängel, bis 10 erreicht sind und dann reduzieren Sie wieder bis 1. Ich mache es allerdings immer nach meinem Körpergefühl. Apropos Leber: Gönnen Sie diesem so wichtigen Organ öfter einen Leberwickel. Die Leber ist nach der TCM das Organ des Frühjahrs. Aus den genannten Kräutern lässt sich auch ein leckeres Pesto herstellen oder Sie verwenden es klein geschnitten als Topping für Gemüse und Salat. Rezepte dazu gibt es ja reichlich.

Eine Erfolgsgeschichte mit langer Tradition ist das Fasten im Frühjahr. Dabei muss es nicht immer langes Fasten sein, damit der Körper an Schwere verliert. Das bekannte Intervallfasten, egal in welcher Ausprägung, entlastet das Verdauungssystem und kurbelt den Stoffwechsel an. Wählen Sie den Rhythmus, der **Ihnen** gut tut, denn **jeder is(s)t anders und verdaut auch anders**. Vielleicht starten Sie damit, eine Mahlzeit durch ein leichtes Gemüsegericht oder eine Gemüsebrühe zu ersetzen. Der Verzicht auf anregende Getränke und Alkohol unterstützt die Entschlackung natürlich perfekt.

In der Naturheilkunde geht es doch immer wieder darum, **gesunde Impulse zu setzten**, damit die **Selbsteilungskräfte unseres Körpers** angeregt werden. Unser Körper weiß, was er braucht, hören wir auf ihn!

Ich wünsche Ihnen ein Frühjahr voller Leichtigkeit und Freude!
Christine Hack, DNB-Naturheilkundeberaterin, Vorstand DNB und NHV Wannweil

Natürlich gut drauf?



Pflanzenpower für die Lebensfreude

Die dunklen Wintermonate sind fast vorüber, doch oft fühlt es sich an, als klebe noch ein grauer Schleier an der Seele. Stimmungstiefs, Grübeleien, Erschöpfung oder Reizbarkeit beeinträchtigen den Alltag. Reizüberflutung, Sorgen, Stress und Überforderung rauben die Energie. Gerade Frauen spüren diesen Druck besonders – zwischen Job, Familie und den eigenen Ansprüchen bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Sie wünschen sich mehr Leichtigkeit und inneres Gleichgewicht sowie besser abschalten zu können. Es gibt verschiedene Wege, sich aus der Talsohle zu befreien, wieder in Balance zu kommen und den Blick nach vorne zu richten. Pflanzliche Arzneimittel können hierbei einen Beitrag leisten.

Im einzigartigen Dreierpack

Johanniskraut ist ein echter Klassiker, wenn es um die Unterstützung bei Stimmungstälern geht. Seine Wirkung beruht auf der Fähigkeit, die typischen Symptome einer gedrückten Stimmung zu lindern. Auch im Frühling, wenn der Körper noch im Wintermodus steckt, kann Johanniskraut Sonnenstrahlen in die Seele schicken.

Baldrian ist ein natürlicher Begleiter für ein stabiles Nervenkostüm. Die beruhigende Wirkung der Baldrianwurzel ist seit Jahrhunderten bekannt und unterstützt dabei, besser die innere Unruhe zu überwinden – sei es vor dem Einschlafen oder mitten im hektischen, stressigen Alltag.

Die *Passionsblume* ist ein wahres Geschenk der Natur und ergänzt das Trio perfekt: Sie fördert das innere Gleichgewicht und wirkt ausgleichend.

Gemeinsam sind sie stark

Das Zusammenspiel dieser drei Pflanzen ist beeindruckend: Während Johanniskraut die Stimmung hebt, sorgen Baldrian und Passionsblume für Entspannung. Alle gemeinsam stärken so die innere Balance und bieten eine sanfte Unterstützung auf dem Weg aus dem Stimmungstief.

Neurapas balance gehört in dieser einzigartigen Dreierkombination zu den pflanzlichen Antidepressiva. Es ist keine Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit bekannt und auch kein Abhängigkeitspotential. Bei depressiven Verstimmungen und nervöser Unruhe bietet es alle Vorteile aus der Naturmedizin. Wichtig ist allerdings etwas Geduld: Johanniskraut braucht einige Zeit, um seine volle Wirkung zu entfalten.

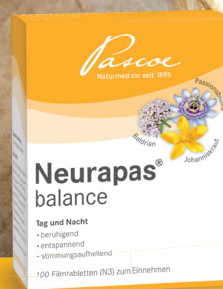
Natürlich, aber mit Bedacht

Auch wer zu pflanzlicher Unterstützung greift, sollte auf einige Dinge achten. Der Bestandteil Johanniskraut kann die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen. Ihre Praxis oder Apotheke kann Sie dazu beraten.

Frühlingsgefühle auf sanfte Weise

Mit der Natur als Verbündeter fällt der Start in den Frühling leichter. Pflanzliche Begleiter können helfen, die dunklen Tage hinter sich zu lassen und voller Energie in die wärmeren Monate zu starten. Wer noch dazu dem Ruf aus Feld, Wald und Wiesen folgt, beim Spaziergang regelmäßig frische Luft schnuppert, wird die Vorfreude auf die kommende Zeit keimen spüren.

Autorin: Helga Wiesmann (Heilpraktikerin)



Stimmungstief?
Antriebslos?

Neurapas®

- pflanzliches Antidepressivum
- stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend
- mit Johanniskraut, Baldrian, Passionsblume

Neurapas® balance · Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

www.pascoe.de

Anzeige

GESUNDHEITSKOMPETENZ FRÜHER UND HEUTE – die entscheidende Rolle der Naturheilvereine

Von Prof. Dr. Karin Kraft, der ganze Artikel ist auf unserer Homepage www.naturheilbund.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?

GRÜNDUNG UND ENTWICKLUNG DES DACHVERBANDES

Es würde zu weit führen, hier die wechselvolle Geschichte aufzuführen, die schließlich im Jahr 1888 zur Gründung des „Deutschen Bundes der Vereine für Gesundheitspflege und arzneilose Heilweise“ führte, der sich ab 1900 „Deutscher Bund der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise“ nannte. Im Jahr 1889 bestand er aus 142 Vereinen mit insgesamt über 19.000 Mitgliedern, um die Jahrhundertwende hatte er knapp 100.000 Mitglieder in 776 Vereinen, im Jahr 1913 betrug die Zahl der Naturheilvereine 885 mit insgesamt ca. 150.000 Mitgliedern. Das Publikationsorgan wurde 1889 „Der Naturarzt“, der schon seit seinem Bestehen auch im Buchhandel erhältlich war. Dessen Auflage betrug im Jahr 1890 35.000, im Jahr 1899 112.000 und im Jahr 1914 schließlich 160.000 Stück. Dass diese Erfolge den Widerstand vor allem bei approbierten Ärzten hervorriefen, die nicht nur an den als Naturarzt qualifizierten Kollegen und deren Tätigkeit Anstoß nahmen, sondern vor allem an den Hunderten von medizinischen Laien, die durch die Naturheilvereine ausgebildet und in deren Sinne anschließend oft auch tätig wurden, ist leicht nachvollziehbar. Wieso brauchte es aber doch fast 100 Jahre bis 1900, bis die sehr fortschrittlichen Ideen in breiten Bevölkerungskreisen Fuß fassten, und weshalb wurde ausgerechnet Sachsen zum Zentrum der naturheilkundlichen Vereinsbewegung im Deutschen Reich?

DIE HINTERGRÜNDE DER LEBENSREFORMBEWEGUNG

Ab Anfang des 19. Jahrhunderts entstand im deutschsprachigen Kulturraum aus dem anfänglich erwähnten naturphilosophischen und dem zivilisations- und industrialisierungskritischen Ideengut eine aus verschiedenen Anteilen bestehende, sich allmählich verstärkende Strömung, die sich schließlich ab den 1880er Jahren als Lebensreformbewegung etablierte. Sie wurde vor allem vom Bildungsbürgertum getragen, das sich durch die Gründung von Vereinen zunehmend vom feudalen aufgestellten Deutschen Bund emanzipieren wollte. Diese Aktivitäten wurden nach Möglichkeit systematisch unterdrückt, selbst wenn sie primär unpolitisch waren wie z. B. die Naturheilbewegung, die einen Teil der Lebensreformbewegung darstellt. Die sozialen Folgen der im 18. Jahrhundert beginnenden Industrialisierung erzwangen jedoch den Abschied vom agrarisch begründeten Feudalsystem. Im 19. Jahrhundert vergrößerten sich allmählich die Städte, denn hier wurden Manufakturen gegründet, die teilweise die traditionellen Handwerksbetriebe ablösten, und Industriebetriebe aufgebaut, die Arbeitskräfte benötigten. Da die Arbeitsbedingungen auf dem Land sehr hart waren, weil es noch keine Mechanisierung im Bereich der Landwirtschaft gab, und die meisten Menschen dort in großer Armut lebten, weil sie Zweitgeborene waren und deshalb keinen Anspruch auf ein Erbe hatten, setzte vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eine Landflucht ein. Das Leben dieser Menschen, die in den Manufakturen und Industriebetrieben arbeiteten, war gekennzeichnet durch lange Arbeitszeiten (bis zu 12 Stunden von Montag bis Samstag), fehlende Maßnahmen des Arbeitsschutzes einschließlich des Mutterschutzes, Kinderarbeit, Hungerlöhne, überbelegte Mietwohnungen mit mangelhaften hygienischen Verhältnissen, schlechte und falsche Ernährung (fehlende Frischkost wegen logistischer Probleme), hohe Geburtenraten bei häufigen Fehlgeburten, Alkoholmissbrauch, starkes Rauchen, schlechte Luftqualität durch Hausbrand (schwefelhaltige Kohle) und Industrieabgase. Die Menschen litten häufig unter Infektionskrankheiten (insbesondere Geschlechtskrankheiten und Tuberkulose), Seuchen und Folgen der Rachitis. Diese Missstände hatten große gesundheitliche und soziale Folgen (Auflösung von familiären Strukturen, hohe Kindersterblichkeit, allgemein geringe Lebenserwartung, Prostitution, Anstieg der Kriminalität etc.). Die Ärzte hatten aus heutiger Sicht kaum diagnostische und therapeutische Möglichkeiten, die PatientInnen aus der Arbeiterklasse konnten zudem die Honorare kaum bezahlen.

Aber auch die Lebensumstände des an Bedeutung immer mehr zunehmenden Mittelstandes, zu dem auch die Beamten gehörten, waren sehr ungesund. Zwar konnten sie sich größere Wohnräume leisten, aber die hygienischen Verhältnisse waren ebenfalls unzureichend. Das erste moderne Kanalisationssystem auf dem europäischen Festland entstand z. B. erst ab 1856 in Hamburg infolge einer Choleraepidemie. Erst ab 1880 gab es erste Badewannen in luxuriösen Privathäusern. Hinzu kam, dass die reicheren Bürger versuchten, den Lebensstil der im Deutschen Reich immer noch privilegierten Aristokratie nachzuahmen. Das führte zu kostspieligen und unsinnigen Repräsentationszwängen und zu starren gesellschaftlichen Regeln, unter denen vor allem die Frauen und Kinder litten. Zudem war die allgemeine Unwissenheit bei Gesundheitsfragen groß, weil derartigen Kenntnissen kaum von Bedeutung zugemessen wurde, solange die Landesfürsten der Staaten des Deutschen Bundes aus der infolge der naturnahen Lebensumstände relativ gesunden Landbevölkerung immer wieder ausreichende Anzahlen von gesunden jungen Männern als Soldaten rekrutieren konnten. Als das Deutsche Reich als föderale, konstitutionelle Monarchie im Jahr 1871 gegründet wurde, konnten die hier aufgeführten Probleme jedoch nicht mehr unterdrückt und geleugnet werden. Die beschleunigte Wandlung vom Agrar- zum Industriestaat war unvermeidlich. Infolge der bislang fehlenden und nur mühsam gegen Widerstand zu etablierenden gesetzlichen Regelungen kam der soziale Fortschritt jedoch nur sehr langsam voran. So wurde z. B. erst im Jahr 1883 eine gesetzliche Krankenversicherung für Arbeiter eingeführt.

Den kompletten Artikel finden Sie auf unserer Homepage www.naturheilbund.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@naturheilbund.de Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

Am Therapeuten-Telefon im März:



Horst Boss
Heilpraktiker,
Medizinjournalist,
Leiter des wissenschaftlichen Beirats DNB

„Zehn vor halb“-Online-Vortrag

Kurzvortrag live mit Petra Goebel, Augencoach und ganzheitliche Sehtrainerin, moderiert von Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB

Thema am 26.02.2025, 19.20 Uhr:
Gesundes Sehen im digitalen Alltag

Bildschirmarbeit mit entspanntem Sehen meistern

Link unter www.naturheilbund.de oder bei 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
Internet: www.naturheilbund.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.