

## Optimierungen und Einsparungen - gemeinsam geht es voran

# KLAUSURTAGE IN DER GESCHÄFTSSTELLE



Zufriedene Gesichter nach einem arbeitsreichen Tag: v. l. Christoph Reckers, Elke Heugel, Tina Walther, Sabine Neff, Alexandra Probst, Alexandra Göhrlicke, Dr. Frank Hinrichs

### Gemeinsam die Zukunft gestalten

„Nicht im Rezept liegt das Heil, es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung!“ Mit diesem Gedanken von Vincenz Priessnitz startete die Geschäftsstelle des Deutschen Naturheilbundes (DNB) in ihre Klausurtagung. Dieses Zitat fasst die Essenz der Naturheilkunde in einem Satz zusammen – und spiegelt zugleich die Arbeitsweise der Geschäftsstelle wider: Nicht eine einzelne Maßnahme, sondern eine durchdachte Strategie führt zum Erfolg. Die beiden Tage standen im Zeichen von Reflexion, Optimierung und strategischen Weichenstellungen für die Zukunft des DNB.

### Ein Tag im Zeichen des Fortschritts

Unter dem Motto „Der Naturheilbund im Allgemeinen – die Geschäftsstelle im Besonderen“ begann der erste Tag, moderiert von Christoph Reckers, mit einer Begrüßung durch Sabine Neff und Tim Bialas. Christine Hack dokumentierte als Protokollführerin alle wichtigen Ideen und Beschlüsse. Von Anfang an herrschte eine dynamische, engagierte Atmosphäre. Christine Hack und Tim Bialas brachten essenzielle Impulse ein, um die Arbeit der Geschäftsstelle noch gezielter auf die Bedürfnisse der Naturheilvereine, die

Ortsgruppen und deren Mitglieder auszurichten. Die einhellige Meinung: Eine starke Geschäftsstelle ist das Rückgrat des Verbandes, der Naturheilvereine und Ortsgruppen.

### Stärken erkennen – Effizienz steigern

Ein zentrales Thema war die Analyse der aktuellen Arbeitsstrukturen. Welche Aufgaben sind entscheidend? Wo gibt es Optimierungspotenzial? Schnell wurde klar: Die Geschäftsstelle leistet bereits Enormes, kann aber durch gezielte Maßnahmen noch effizienter arbeiten. Die Möglichkeiten zur besseren Strukturierung der Zusammenarbeit standen im Fokus. Ziel war es, Prozesse nicht nur effizienter, sondern auch nachhaltiger zu gestalten und eine ressourcenschonende Organisationsstruktur zu etablieren.

### Finanzielle Stabilität als Grundlage für Wachstum

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der wirtschaftlichen Stabilität des Verbandes. Ideen zur Einnahmengenerierung und Strategien zur Kostenoptimierung wurden erörtert, insbesondere hinsichtlich der aktuellen Mietsituation und potenzieller Einsparungen.

## Was mich bewegt



In unserer Nachbargemeinde Bad Orb sind die Pläne für einen Kur- und Heilwald weit vorangeschritten. Die Kur der Zukunft setzt auf einen ganzheitlichen Ansatz in Form von

Verbindung balneologischer Heilverfahren, ortstypischer Solequellen und waldtherapeutischen Interventionen. Das neue Badehaus BALNOVA bietet das zukunftsweisende Konzept mit dem Titel CURA SILVA auf höchstem internationalem Niveau an. Das BALNOVA-Konzept beinhaltet Anti-Schwerkraft-Laufbänder, Isokinet und pneumatischen Gerätepark sowie bildgebende High-Tech Diagnostik. Ein weiteres Ziel ist die Etablierung eines Zentrums für Leistungssport und Zusammenarbeit mit Verbänden, wie zum Beispiel Eintracht Frankfurt. Bad Orb soll ein internationaler Hotspot für Waldmedizin als präventiver Gesundheitstrend werden. Das Konzept bezieht sich auf die Expertise der Humanbiologin Dr. Gisela Immich, welche auf Kurorte spezialisiert ist und sich ausdrücklich auf Pioniere der Hydrotherapie in Kombination mit Waldbaden wie Vincenz Priessnitz oder Sebastian Kneipp beruft. Im Juni letzten Jahres beschloss die Stadtverordnetenversammlung eine Naturerlebniswelt mit Kur- und Heilwald zur waldtherapeutischen Nutzung zu schaffen. Dies kollidiert jedoch mit einem früheren Beschluss der besagt, dass der dänische Windenergiekonzern Ørsted Windkraftturbinen im Wald aufstellen soll. Die Bürgerproteste haben hier zu einem Umdenken geführt: Wald und Wasser sind das Kapital unserer Kurstadt! Kurwald statt Windkraft! Wie wird der Rechtsstreit ausgehen?

Mit herzlichen Grüßen,  
Nora Laubstein, DNB Präsidium

## Aus unseren Vereinen

Neben den ökonomischen Aspekten wurden konkrete Maßnahmen formuliert: Welche Veränderungen sind notwendig? Wie kann die Zusammenarbeit im Team effektiver gestaltet werden? Welche Unterstützung durch den Vorstand ist erforderlich? Die Teilnehmenden entwickelten pragmatische, umsetzbare Lösungen mit klarem Fokus auf die Zukunftsfähigkeit des DNB und seiner Vereine.

### Energie, Engagement und ein gemeinsames Ziel

Was diese beiden Klausurtage besonders machte, war die spürbare Leidenschaft aller Beteiligten. Die Gespräche waren offen, konstruktiv und stets lösungsorientiert. Jede/r Einzelne brachte sich mit Wissen und Erfahrung ein. Alle einte die Überzeugung, dass der Naturheilbund eine starke, zukunftsgerichtete Organisation braucht.

### Klarer Blick in die Zukunft

Am Ende des ersten Klausurtages wurden erste Ergebnisse zusammengefasst und die Inhalte des zweiten Tages besprochen, um die erarbeiteten Konzepte mit Vorstandsbeschlüssen abzugleichen und die Umsetzung konkret einzuleiten. Die nun beschlossenen Maßnahmen sind mehr als strategische Optimierungen – sie zeigen einen starken Teamgeist und ein klares Zukunftsbild.

Christoph Reckers, Naturheilkundeberater DNB

## Vortrag beim Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.

### 'AUTONOMES NERVENSYSTEM UND DAUERBRAUSE'

Christina Leser, seit 20 Jahren Leiterin des Hauses „Casa Medica“, begann ihren Vortrag mit einem kurzen Filmbeitrag über ihre Einrichtung im Elztal. Dort werden Kuren angeboten, bei denen eine tägliche Dauerbrause von einer Stunde im Mittelpunkt steht. Dabei greifen sie auf das Wasser einer eigenen Quelle zurück, das besonders gute energetische Eigenschaften aufweist. Diese Dauerbrause wirkt entspannend, befreit von Ablagerungen im Körper und entgiftet ihn. Dabei entsteht kein hydrostatischer Druck, der den Kreislauf belasten könnte. Begleitend können die Kurgäste noch unter vielen anderen Wohlfühlangeboten auswählen.



Christina Leser erläuterte anschaulich die Funktion des zentralen Nervensystems, besonders das Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus.

Je nach Situation gewinnt Sympathikus oder Parasympathikus die Oberhand im Körper. Während der Sympathikus den Körper in Alarmbereitschaft versetzt, bestimmt der Parasympathikus mit seinem Hauptnerv Vagus bei Sicherheit.

Da heute viele Menschen in einer Art „Daueralarm“ leben, bei dem Symptome wie schnellere Atmung, höherer Blutdruck, Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol, eingeschränkte Denkfähigkeit und vieles mehr auftreten können, muss es das Ziel sein, dem Körper wieder Sicherheit zu geben und den Vagus zu stärken.

Die Referentin stellte nun einige frapierend einfache Techniken vor, mit denen man Sicherheit herstellen kann:

- Bewusstes Atmen, länger aus als ein
- Denken: „Bin ich gerade wirklich in (Lebens-)Gefahr?“
- Aufrechte Haltung einnehmen
- Lächeln, echt oder gestellt
- Lachen, Singen
- Thermische Reize (Kälte dämpft z.B. den Sympathikus)
- Techniken wie z.B. Yoga, QiGong, Tai-Chi, Feldenkrais.

Bei Anwendung einer dieser Techniken wird dem Körper gesagt: „Wenn das so ist, kann ich nicht in Gefahr sein!“ und der Vagus bzw. Parasympathikus gewinnt wieder die Oberhand. Unterstützt wurde der großartige Vortrag durch sehr gut gestaltete Folien und einen Bleistift, den jede/r Teilnehmer/in bekam, um ihn zwischen die Zähne zu stecken und ein zwar erzwungenes, aber trotzdem wirksames Lächeln herzustellen. Das anschließende Lächeln der Teilnehmer/innen ohne Bleistift war dann echt.

Walter Scherhauser, Naturheilverein Schorndorf und Umgebung e.V.

bellicon

Gesund und glücklich mit dem Minitrampolin



#### Rückenschmerzen lindern

Löst Verspannungen und massiert die Bandscheiben durch Druck- und Zugbewegungen.



#### Lymphfluss und Detox anregen

Erhöht die Pumpwirkung der Muskeln und beschleunigt den Lymphfluss sowie die Entgiftung des Körpers.



#### Entspannung finden

Fördert die Endorphinproduktion und den Abbau von Stresshormonen durch sanfte Schwingung.

## TIPP DES MONATS

zum Weltwassertag  
22. März 2025

### Quellwasser versus Mineralwasser



#### WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Als „Quellwasser“ wird in der Umgangssprache der naturheilkundlichen Szene Wasser bezeichnet, welches niederminalisiert und lebendig ist. Der geringe Anteil an Bestandteilen macht es zu einem hervorragenden Lösungs-, Reinigungs- und Transportmittel für die Stoffwechsellvorgänge in unserem Körper.

Für die Bezeichnung „Quellwasser“ sind allerdings weit weniger Qualitätsansprüche erforderlich als beim zugelassenen Mineralwasser. So muss Quellwasser zwar direkt am Quellort abgefüllt sein, aus einem unterirdischen Vorkommen stammen und bestimmte mikrobiologische und chemische Bedingungen erfüllen. Allerdings ist kein Nachweis der ursprünglichen Reinheit erforderlich und es müssen lediglich die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung erfüllt sein. Einige Mineralwasserhersteller entscheiden sich deshalb, ihr niederminalisiertes Quellwasser das aufwändige Zulassungsverfahren für Mineralwässer durchlaufen zu lassen, was seit der Senkung des vorgeschriebenen Mineralienanteils vor einigen Jahren möglich geworden ist.

Wie die „Lebendigkeit“ dieser Wässer sich tatsächlich auf den Organismus auswirkt, scheint eine Studie belegt zu haben, nämlich mit einer anitoxidativen und zellregenerierenden Wirkung auf unseren Organismus. Diese Mineralwässer sind zu Recht amtlich zugelassene Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes: Mittel zum (gesunden) Leben!

Sabine Neff, Gesundheitsberaterin (GGB)

#### Wieder ein erfolgreicher Ausbildungsabschluss

### Neue „Naturheilkunde-Berater DNB“



Strahlende Gesichter beim Abschluss des 24. Ausbildungsganges.

Ende Januar haben zwölf Teilnehmer/Innen ihre Ausbildung zum Naturheilkunde-Berater DNB mit einer ärztlich zertifizierten Prüfung erfolgreich abgeschlossen. Während des umfassenden Lehrgangs erwarben sie fundiertes Basiswissen in zentralen Bereichen der Naturheilkunde, darunter Ernährung, Pflanzenheilkunde, Bewegung, Lebensordnung, Hydrotherapie und Umweltmedizin. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert von dem praxisnahen und

vielseitigen Wissen, das sie nicht nur beruflich, sondern auch für ihre persönliche Gesundheit nutzen können. Seit über zehn Jahren bietet der Deutsche Naturheilbund diese besondere Ausbildung zweimal jährlich im Schloss Bauschlott an.

Interessierte erhalten weitere Informationen unter Tel. 07237/4848799, per E-Mail an [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de) oder auf [www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de).

Tina Walther, DNB Bundesgeschäftsstelle

# Black Forest

Das stille Mineralwasser  
aus dem  
Schwarzwald.



#### Black Forest ist niederminalisiert

- Deutschlands kochsalzärmstes Mineralwasser
- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



## GESUNDHEITSKOMPETENZ FRÜHER UND HEUTE – die entscheidende Rolle der Naturheilvereine

Von Prof. Dr. Karin Kraft, ganzer 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, 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?

### DIE KONKURRENZ DER NATURHEILVEREINE ZU ANFANG DES 19. JAHRHUNDERTS

Hintergrund des großen Wachstums der Naturheilvereine in dieser Zeit war somit die starke Zunahme der allgemeinen zivilisationskritischen Lebensreformbewegung. Natürlich kam es innerhalb der Naturheilvereine und des Naturheilmundes deshalb immer wieder zu Abspaltungen und Differenzen. So suchten Menschen verschiedener politischer Richtungen, insbesondere die im Deutschen Reich wenig geschätzten Sozialisten hier ein neues Betätigungsfeld. Andere Mitglieder forderten eine Öffnung und Erweiterung des Naturheiligedankens gegenüber den verschiedenen Strömungen der Lebensreformbewegung. Die Konkurrenz wuchs ebenfalls, z. B. durch die Kneippvereine, die eine ähnliche Zielrichtung hatten, aber durch andere Vereine, die sich bestimmter Anteile der Lebensreformbewegung gezielt annahm. Zudem nahm die Anzahl der Zeitschriften mit verwandten Themen sowie der Gesundheitsschriften und -bücher, anhand derer man sich auch unabhängig von einer Mitgliedschaft im Verein informieren konnte, stetig zu. Wie es weitergegangen wäre, wenn nicht der erste Weltkrieg ab 1914 zum Verlust von zahlreichen Mitgliedern und infolge der zunehmenden massiven Verschlechterung der allgemeinen Lebensumstände problematisch werdenden Vereinstätigkeit zur Auflösung etlicher Vereine geführt hätte, ist schwer zu sagen. Auch viele Naturheilanstalten mussten in dieser Zeit geschlossen werden.

### KURZER ABRISS DER ENTWICKLUNG DER NATURHEILVEREINE BIS ZUR JAHRTAUSENDWENDE

Die Entwicklung nach Ende des ersten Weltkrieges bis heute soll nur sehr kurz dargestellt werden. Ab Mitte der 1920er Jahre blühte die Naturheilmovement in der Weimarer Republik wieder auf. Das ist wohl großenteils auf die sehr schlechten Lebensbedingungen und den dadurch bedingten miserablen Gesundheitszustand eines großen Teils der Bevölkerung zurückzuführen. Zugleich bot die immer offenkundiger werdende Krise der universitären Medizin nur wenige wirksame Lösungen an. Daher gab es auch sehr viele unseriöse Heilsversprechen durch nicht approbierte Heilkundige und esoterische Gesellschaften. Im Nationalsozialismus (ab 1933) wurden die Naturheilverfahren bekanntlich schleichend instrumentalisiert, um die Volksgesundheit in Vorbereitung auf den geplanten Krieg zu steigern. Die scheinbare Wertschätzung der Naturheilverfahren durch Regierungsorgane wirkte sich schon anfänglich kaum förderlich auf die Vereinstätigkeit aus. Spätestens ab 1939 wurden die Vereine dann zunehmend gleichgeschaltet, d. h. die Naturheilmovement wurde ideologisch auf den Nationalsozialismus ausgerichtet. In Kombination mit den zunehmenden Auswirkungen des zweiten Weltkrieges nahmen die Vereinsaktivitäten in der Folge immer weiter ab.

Nach dem zweiten Weltkrieg und der Teilung Deutschlands waren Vereine in der Deutschen Demokratischen Republik ganz allgemein unerwünscht und wurden durch parteigesteuerte Organisationen ersetzt. Nur wenige Naturheilverfahren wurden als Teil der Staatsmedizin geduldet. In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Expansion der Wirtschaft, z.B. der Pharmaindustrie, massiv vorangetrieben, um durch den dadurch bedingten wachsenden Wohlstand ein Bollwerk gegen den Kommunismus zu errichten. Der Deutsche Naturheilmund wies in seinen Schriften zwar schon seit den frühen 1960er Jahren sehr kompetent z. B. auf die fatalen Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit durch den breiten Einsatz von Insektiziden und Düngemitteln seit Mitte der 1940er Jahre hin und setzte sich zudem für eine gesündere Ernährung ein, die bestehenden Vereine hatten aber nur geringe Mitgliederzahlen.

Erst ab den frühen 1970er Jahren nahm die breite Öffentlichkeit allmählich wahr, dass die Häufigkeit von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs trotz des inzwischen eingetretenen durchaus beachtlichen medizinischen Fortschritts massiv anstieg. Zugleich hatte sich die ärztliche Versorgung im ambulanten Bereich in den zurückliegenden Jahren immer weiter verschlechtert, die ländlichen Regionen waren in vielen Teilen der BRD stark unterversorgt. In dieser Situation nahm das Interesse der Bevölkerung an der Naturheilkunde, insbesondere an einer gesunder Ernährung, wieder zu. Die Verbesserung der in den vorangehenden Wohlstandsjahren stark veränderten Ernährungsgewohnheiten geriet so in den Fokus, und zwar Jahrzehnte, bevor die universitäre Medizin sich dieser Thematik zuwandte. Zunehmend befassten sich die Naturheilvereine auch mit außereuropäischen Verfahren der traditionellen, insbesondere der chinesischen und indischen Medizin, aber auch mit esoterischen Methoden. Die Zahl der Vereine und die Mitgliederzahlen erreichten um das Jahr 2000 einen neuen Höhepunkt.

Den kompletten Artikel finden Sie auf unserer Homepage [www.naturheilmund.de](http://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](mailto:dnb-sprechstunde@naturheilmund.de) Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

### Am Therapeuten-Telefon im April:



**Bettina Fornoff**  
Heilpraktikerin  
Schwerpunkte:  
Frauenheilkunde,  
klassische Homöopathie,  
Autoimmunkrankheiten,  
chronische Beschwerden

## „Zehn vor halb“-Online-Vortrag

Kurzvortrag live mit Gert Dorschner,  
Facharzt für Allgemeinmedizin und  
Naturheilverfahren, moderiert von Sabine Neff,  
Bundesgeschäftsführerin DNB

**Thema am 19.03.2025, 19.20 Uhr:**

## ARTHROSE

Deshalb schmerzt Arthritis - und so kannst du  
Schmerzen ohne Medikamente lindern

Link unter  
[www.naturheilmund.de](http://www.naturheilmund.de) oder bei  
[info@naturheilmund.de](mailto: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](mailto:info@naturheilmund.de)  
Internet: [www.naturheilmund.de](http://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.