

Der Natur und dem Leben vertrauen



[www.nhv-hd.de](http://www.nhv-hd.de)

## **NATURHEILVEREIN HEIDELBERG e.V.**

Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV



**JAHRESPROGRAMM 2022**

- Montag, 16. Mai**                      **Biographiearbeit im Lebenshaus gibt dem Altwerden seinen wirklichen Sinn!**  
Dr. med. Susanne Hofmeister, Ärztin
- Montag, 27. Juni**                      **Wie ich neun (!) ärztliche Kunstfehler überlebte und was ich daraus lernte**  
Dr. Karl-Heinz Hellmann, Dipl.-Ing.  
**Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**  
Franz K. Kern, Trainer, Coach, Mediator
- Montag, 25. Juli**                      **Alles Unkraut? – Von wegen!**  
Sigi Wünst, Fachberaterin für essbare Wildkräuter und Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin
- Montag, 17. Oktober**                      **Aktionstag zum Thema „Heilen mit Wasser“**  
Pilotvortrag mit Ursula Gieringer, 1. Vizepräsidentin des DNB eV
- Montag, 14. November**                      **Einladung zu einem Kurs in Sprachgestaltung**  
Ulrike Wälde, Dipl. Sprachgestalterin
- Mittwoch, 21. Dezember**                      **Wintersonnwendfeier mit besonderen musikalischen Einlagen zum 10-jährigen Bestehen des NHV HD e.V.**

Sie unterstützen unseren Verein durch Ihren Besuch unserer Veranstaltungen.  
Anmeldungen für die Vorträge sind nicht erforderlich.  
Für Mitglieder berechnen wir 5 €, für Nichtmitglieder 8 € pro Veranstaltung.

**Einen Mitgliedsantrag für den Naturheilverein Heidelberg e. V. finden Sie in der Mitte des Heftes zum Heraustrennen!**

Anzeige



**mP.m**  
**METROPOLMEDIA**

Industriestraße 27 · 69245 Bammental  
06223 / 866 40 50 · info@metropol.media

*Wir übernehmen sämtliche Produktionsschritte Ihrer Auflage – von der Idee über das Layout bis zum Druck und der Verteilung.*

*Alles aus einer Hand – keine Floskel, sondern bei metropolmedia Tatsache! Mit Tausenden von Printprodukten bieten wir Ihnen alles für Ihren Erfolg.*

*Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.*

**DIE DRUCKEXPERTEN** – Wir realisieren Ihre Druckprojekte!

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des NHV HD e. V.,

seit März 2020 scheinen sich unser Leben und unsere Welt massiv verändert zu haben. Fast von heute auf morgen war nichts mehr wie gewohnt. Wir alle haben besondere Herausforderungen in den letzten 2 Jahren durchlebt. Viele interessante Veranstaltungen waren geplant, konnten aber oft nicht stattfinden. Dann ging es im letzten Jahr eher um Auflagen, die Manche von den Veranstaltungen ausgeschlossen hätten. Kurz und gut, für die ehrenamtlich Tätigen waren das Aufgaben, die viel Flexibilität und Stabilität abverlangt haben, da ja kaum etwas wirklich planbar war.

Alle diese Unvorhersehbarkeiten haben auch dazu geführt, dass das Programmheft für dieses Jahr etwas später kommt und auch die Veranstaltungen eben erst im Mai wieder aufgenommen werden. Neben spannenden Vorträgen werden wir im Oktober 2022 wieder einen Aktionstag im Rahmen der Bundesweiten Aktionstage für Umwelt und Gesundheit veranstalten.

Dafür gibt es in diesem Jahr zwei ganz besondere Jubiläen zu feiern. Im Oktober feiern wir in Tschechien das Jubiläum 200 Jahre Kaltwasser-Heilanstalt im Rahmen eines Kongresses. Durch meine Tätigkeit in unserem Dachverband, dem Deutschen Naturheilbund e.V. (DNB), entstand der Pilotvortrag „Heilen durch Wasser“, den ich bei dem geplanten Kongress halten werde. Unsere Mitglieder können diesen Vortrag auch bei unserem Aktionstag erleben. Außerdem wird ein neues Buch zu diesem Thema erscheinen, siehe nächste Seite.

Das zweite Ereignis des Jahres wird dann zum Jahresabschluss das 10-jährige Bestehen des NHV HD sein, das wir wieder mit einem Wintersonnwendfest am 21. Dezember 2022 feiern wollen! Unser Nachbarverein NHV Spechbach wird im gleichen Monat sein 20-jähriges Bestehen feiern.

Es ist schon spannend, wie die Zeit vergeht und zu sehen, wie sich alles entwickelt ... Deshalb auch an der Stelle ein großes Dankeschön an alle Mitglieder, die uns auch in diesen turbulenten Zeiten die Treue gehalten haben und unsere ehrenamtliche Tätigkeit wertschätzen.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Heft, Ihnen wieder möglichst interessante Themen bieten können, und Sie auch mit unserem gestrafften Programm in diesem Jahr erfreuen können. Wir freuen uns sehr auf die wieder möglichen persönlichen Begegnungen.

Beste Grüße im Namen des Vorstandes,



**Ursula Gieringer**

Erste Vorsitzende des NHV HD e.V.

### HEILUNG DURCH WASSER

Von Vincenz Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung, Dr. Jürgen Helfricht

Jürgen Helfricht hat 2006 seine Dissertation unter den Titel gestellt: „Der Pionier der Naturheilbewegung Vincenz Prießnitz 1799–1851 und die Rezeption seiner Hydrotherapie im deutschsprachigen Raum bis 1918“ (Matthiesen-Verlag- (Verlagsgruppe Husum), wofür ihm der Deutsche Naturheilbund zum 125. Verbands-Jubiläum 2014 die „Prießnitz-Medaille“ verlieh. Zum diesjährigen Jubiläum plant er eine Publikation zum Thema „Heilung durch Wasser“.

Wir freuen uns schon sehr auf dieses neue Werk!

Kurztext: Wasserkuren zählen zu den ältesten und bewährtesten Heilmethoden der Menschheit. Doch erst Vincenz Prießnitz (1799 – 1851) begründete ab 1822 auf dem Gräfenberg im Altvatergebirge ein Therapiezentrum, verhalf dem kühlen Nass zu weltweiter Popularität. Noch heute werden einige seiner Verfahren im Sanatorium am Ursprungsort in Jeseník (Tschechien) angewandt. Unterhaltsam und reich illustriert legt der Autor nicht nur dar, wie ein einfacher Bauer zum Pionier der modernen Naturheilkunde und zum Gründervater des Deutschen Naturheilbundes eV (vormals Priessnitz-Bund) wurde. Ein Schwerpunkt liegt auch auf praktischen Hinweisen zur Selbstanwendung der Bäder, Güsse, Schwitzpackungen, Waschungen und Wickel. Für jeden wird nachvollziehbar erklärt, wie sich diese zur Abhärtung, Schmerzlinderung und unterstützenden Behandlung vieler Leiden nutzen lassen. Ob Burnout, Fieber, Fuß- und Gelenkprobleme, Halsschmerzen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schüttelfrost oder Wechseljahresbeschwerden – Wasser wirkt!

### Veranstaltungen 2022 mit Beteiligung des DNB

22. März 2022:

#### INTERNATIONALER WELTWASSERTAG

Internationale Live Online-Veranstaltung

2. – 9. Oktober 2022:

#### DNB-JUBILÄUMS-GESUNDHEITSREISE

nach Jeseník, Tschechien mit der Teilnahmemöglichkeit am internationalen Prießnitz-Kongress und an kulturellen Veranstaltungen im Rahmen der Festwoche. Ein Highlight der Konferenz wird die Buchneuerscheinung „*Heilung durch Wasser – Von Vincenz Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung*“ sein, präsentiert vom Medizinhistoriker und Autor Dr. Jürgen Helfricht (Inhaltsangabe s. unten).

7. – 10. Oktober 2022:

#### PRIESSNITZ-KONFERENZ in Jeseník (CZ)

Oktober – November 2022:

#### BUNDESWEITE VERANSTALTUNGEN ZUM TAG DER NATURHEILKUNDE

bei den dem Deutschen Naturheilbund angeschlossenen Naturheilvereinen unter dem Jahresmotto „Heilen mit Wasser“.



## DIE ROT-BUCHE FAGUS SYLVATICA

### Baum des Jahres 2022 – 34. Jahresbaum

Text: Dr. Rudolf Fenner

Um einem weit verbreiteten Missverständnis gleich zuvorzukommen: Die Rot-Buche ist nicht die Buche mit den roten bis schwarz-roten Blättern, die in Parks, Friedhöfen und größeren Gärten oft zu sehen ist. Dieser auffällige Baum ist die Blutbuche, eine kultivierte Varietät der Rot-Buche, und Rot-Buche ist der botanisch korrekte Name für die grünblättrige Buche in unseren Wäldern. Sie heißt so, weil ihr an sich eher weiß-gelbes Holz im Vergleich zum fast weißen Holz der zu den Birkengewächsen gehörenden Hain- oder Weißbuche einen leicht rötlichen Einschlag hat. Zugegeben – das ist keine wirklich überzeugende Namensgebung. Da hier in Mitteleuropa keine andere Buchenart heimisch ist, wird sie im folgenden Text meist schlicht Buche genannt.



*Im Mai präsentiert sich der Buchenwald in einem hellen, zarten Grün. Noch ist das Kronendach nicht geschlossen. (Bild: Andreas Roloff)*

### Verbreitung

Sie ist die häufigste Laubbaumart in Deutschlands Wäldern. Mit ihrem recht variablen Höhenwuchs von bis zu 45m kann sie alle anderen Laubbäume – außer vielleicht der Esche – übertreffen. Ihre Wuchsform kann im Wald recht schlank ausfallen – mit einem bis zu 25 Metern astfreien Stamm und mit schräg nach oben gerichteten Kronenästen. Außerhalb des Waldes – im Freiland – geht die Buche aber eher in die Breite. Dort beginnt meist schon in zwei bis drei Metern Höhe eine ausladende Krone auf einem wuchtigen Stamm. Sie wird hier in Deutschland selten älter als 300 bis 350 Jahre. Die älteste Buche in Europa steht in den Österreichischen Kalkalpen und ist 550 Jahre alt. Auffällig und einzigartig unter den Waldbäumen ist ihre bis ins hohe Alter glatte, silbergraue, allerdings gegen direkte Sonnenbestrahlung empfindliche Rinde.



Sie ist pure Europäerin. Allerdings sind ihr die Winter in Nordeuropa mit Ausnahme der eher küstennahen Flachlandgebiete in Südschweden und Südnorwegen zu kalt. Richtung Osten wird ihr das Klima schon recht bald zu trocken und die häufigen Spätfröste zu gefährlich. Ihre Ostgrenze ist daher schon im westlichen Polen erreicht und zieht sich östlich der ukrainischen und rumänischen Karpaten bis nach Bulgarien. Im Westen bildet die kontinentale Atlantikküste die natürliche Grenze, die die Buche allerdings vor etwa 3000 Jahren nach Südengland übersprungen hat. Im Süden und Südosten Europas ist es ihr in den tiefer gelegenen Regionen zu warm und zu trocken. Dort ist sie ausschließlich in den höheren Berglagen zu Hause und bildet häufig die montane Waldgrenze – in Sizilien beispielsweise in 2250 m Höhe. Deutschland liegt mittendrin im europäischen Verbreitungsgebiet. In allen Regionen sind für Buchen potenziell geeignete Wuchsgebiete vorhanden – vom norddeutschen Flachland über die Mittelgebirge bis in den Alpenraum. Deutschland gilt daher als eine Art Kernland der Buche.

## Das Schattenreich

Besondere Ansprüche an den Standort stellt die Buche nicht. Der Boden darf lediglich nicht zu nass oder zu trocken sein. Er kann ruhig recht sauer und nährstoffarm sein, aber auch reiner Kalkboden kommt infrage. Solange mindestens 650mm Regen im Jahr fallen, geht's der Buche gut. Mit anderen Worten: Sie kommt auf allen Waldstandorten gut zurecht, außer in Auwäldern, Mooren, Sümpfen und auf sehr trockenen Böden.



*Keimende Buchen  
(Bildautor: Hans-Roland Müller)*

In der Konkurrenz mit den anderen Waldbaumarten ist die Buche deutlich im Vorteil, und zwar durch ihre Laubkrone, die einen ungewöhnlich starken Schatten wirft. Unter dem dichten Kronendach der Buchen können außer Eiben, Stechpalmen und Weiß-Tannen keine der anderen Baumarten lange überleben. Nur ihr eigener Nachwuchs, der hat eine ungewöhnlich hohe und ausdauernde Schattentoleranz. Junge Buchen können über viele Jahre, ja sogar einige Jahrzehnte in diesem Schatten in Warteposition verharren, wachsen aber sofort los, wenn durch einen abgestorbenen oder weggebrochenen Baum ausreichend Licht durchs Kronendach fällt. Wie ausgefeilt diese Schattenstrategie funktioniert, lässt sich beim jährlichen Blattaustrieb beobachten, der sich über fünf, sechs Wochen von Ende April bis in den Juni hinzieht und sukzessive von unten nach oben verläuft: Er beginnt bei den keimenden Buchen am Boden, gefolgt von den jüngeren Buchen im Unterholz, dann werden die unteren Kronenzweige grün und schließlich dann auch das Kronendach. So bekommen alle vom späteren Schatten der Krone betroffenen Triebe immerhin wenige Wochen ausreichend Licht, um fertig auszutreiben.

Es wird angenommen, dass die Buche dank dieser Schattenstrategie mindestens auf zwei Dritteln der hiesigen Waldfläche zur beherrschenden Baumart werden kann. Alle anderen Waldbäume können sich letztlich nur in den Randgebieten des Buchenareals als Mischbaumarten halten oder müssen gänzlich auf Standorte außerhalb ausweichen. Reine Buchenwälder, in denen aufgrund der Lichtverhältnisse eine kaum ins Auge fallende Bodenvegetation zu sehen ist, haben durchaus einen hohen ästhetischen Reiz. Besonders eindrucksvoll sind die sogenannten Hallenwälder, in denen die Buchen alle etwa gleich alt und gleich hoch gewachsen sind. Solche Wälder erwecken aber auch leicht den Eindruck, sie seien höchst artenarm. Das stimmt sicherlich, was die Anzahl der Pflanzenarten betrifft. Doch der Schwerpunkt der spezifischen Biodiversität von Buchenwäldern findet sich vor allem bei Insekten und Pilzen und ist besonders hoch in alten Buchenwäldern mit viel abgestorbenem Holz.



*Kronendach eines Buchenwaldes  
(Bildautor: Hans-Roland Müller)*

## Waldgeschichte

Erstaunlicherweise ist die Rot-Buche ein ziemlicher Neuling in Europas Wäldern. Zwar gab es schon am Ende des Tertiärs vor etwa 3 Millionen Jahren im damals noch wärmeren Europa mehrere Buchenarten, doch die Rot-Buche war nicht dabei. Als sich das Klima dann immer weiter abkühlte, sind alle diese Buchen bis auf eine – die Orient-Buche – ausgestorben. Auch diese hat

sich damals weitgehend aus dem periodisch kalten Europa zurückgezogen und beschränkt sich seitdem auf das Schwarzmeergebiet, die Kaukasusregion und das persische Elbrus-Gebirge. Nur gelegentlich ist sie während der wärmsten Phasen der Zwischeneiszeiten kurz auch in Europa aufgetaucht. Die Rot-Buche hat sich erst während der letzten Kaltzeit aus einer genetischen Variante der Orient-Buche im wärmeren Südeuropa zu einer durchsetzungsstarken und eigenständigen Art entwickelt.\*

Als es nach dem Ende der letzten Kaltzeit um die Rückkehr der Bäume in die nun wieder gletscherfreien Gebiete in Mittel- und Nordeuropa ging, war auch der Neuling, die Rot-Buche, dabei. Sie erschien allerdings erst recht spät nördlich der Alpen. Längst wuchsen hier Eichenwälder, gemischt mit Linden und Ulmen, und auch Ahorne, Eschen und Fichten hatten sich eingefunden. Erst vor etwa 6000 Jahren änderte sich die Situation. Die Linden zogen sich wegen des sich abkühlenden Klimas zurück, die Ulmen wurden durch eine Ulmenkrankheit dezimiert und der Mensch ließ sein Vieh in den Wäldern weiden und rodete den Wald für seine Felder. Die Buche konnte daher nach und nach in die Eichen-Mischwälder vordringen. Doch es dauerte noch mal etwa 2000 Jahre, bis sie zur vorherrschenden Baumart in diesen Wäldern wurde: Der Neuling hat sich durchgesetzt – Mitteleuropa wurde Buchenland.

Aber spätestens mit dem Beginn des Mittelalters, als hier die ersten dauerhaften Siedlungen und Städte entstanden, begann das große Waldroden. Am Ende des Mittelalters waren die Wälder auf etwa ein Drittel der Landschaft zurückgedrängt. Doch diese übrig gebliebenen Wälder wurden in den folgenden Jahrhunderten so stark ausgebeutet, dass Anfang des 18. Jahrhunderts das Ende einer ausreichenden Versorgung mit Energie- und Bauholz absehbar war. Ende des 18. Jahrhunderts begannen dann die großen Aufforstungsprogramme – durchaus erfolgreich, aber durchgeführt vor allem mit Kiefern und Fichten – beides Baumarten, die in einer natürlichen Waldentwicklung in den meisten Aufforstungsgebieten bestenfalls eine Nebenrolle gespielt hätten.

Das ramponierte Buchenland Deutschland wurde zum Land der Fichten und Kiefern – und ist es bis heute. Die Buche wurde die am stärksten durch den Menschen zurückgedrängte Baumart in Deutschland. Erst seit etwa drei Jahrzehnten nehmen die Buchen in Deutschlands Wäldern langsam wieder zu: Ihr Anteil liegt derzeit bei etwa 16 Prozent.

## **Zukunft**

Auf die seit vier Jahrzehnten spürbar zunehmende Klimaerwärmung, die mit häufigeren Trockenperioden einhergeht, reagiert die Buche mit einer Reduktion der Blattdichte im Kronenbereich, um die Gefahr eines zu hohen Wasserverlustes durch Verdunstung zu reduzieren. Seit zwei Jahrzehnten treten außerdem sogenannte Mastjahre, in denen Buchenbestände auf-fallend große Fruchtmengen produzieren, sehr viel häufiger als früher auf. Als Ursache werden außer dem Temperaturanstieg vor allem die nach wie vor zu hohen Stickstoffeinträge mit ihrer düngenden Wirkung vermutet. Solche Mastjahre sind recht kräftezehrend, was dazu führt, dass die Blätter im Jahr der Mast, aber auch ein bis zwei Jahre danach, deutlich kleiner ausfallen.

---

\* Die Rot-Buche und die sehr ähnliche Orient-Buche werden mittlerweile aufgrund von immer detaillierteren molekular-genetischen Analysen als zwei Unterarten einer einzigen Art angesehen. Sie sind ohne Weiteres miteinander kreuzbar und es gibt zahlreiche Hybridformen in den sich überschneidenden Verbreitungsgebieten.

Mag also sein, dass die Buche auf diesen speziellen Standorten ihre bisherige Vormachtstellung nach und nach aufgeben muss. Aber es spricht viel dafür, dass die Buche insgesamt ihren Platz in den Wäldern trotz der sich ändernden klimatischen Verhältnisse durchaus halten und auch erweitern kann. Sie ist ja fast überall in Deutschland präsent – von frischen bis trockneren Standorten, vom Flachland bis in die Berge. Ihr genetisches Anpassungspotenzial gilt als recht hoch. Und viele der Waldflächen, von denen die Fichte sich jetzt absehbar zurückziehen wird, waren vormals für Buchen gut geeignete Standorte. Die Chancen stehen also nicht schlecht, dass die Buche dort jetzt einen Teil ihres verlorenen Terrains zurückbekommen kann. Das wäre nicht schlecht. Denn die Buche gilt als das „Wasserwerk“ des Waldes und wäre geeignet, die Gefährdung der Wälder durch die zunehmenden Dürreperioden zumindest abzumildern. Während in den ganzjährig grünen Nadelholzbeständen ein erheblicher Teil des Jahresniederschlags in den dicht benadelten Kronen hängen bleibt und wieder verdunstet, fließt bei der im Winter kahlen Buche ein Großteil des Niederschlags als Stammabfluss direkt in den Waldboden. Dank der durchgängig glatten Rinde und der relativ steil aufragenden Kronenäste ist der Stammabfluss bei der Buche besonders hoch, höher auch als bei allen übrigen Laubbaumarten im Wald.



*Herbstlicher Buchenwald  
(Bildautor: Wolf Polzin)*

## Holznutzung

Die Buche hat ein sehr hartes Holz, ganz ähnlich der Eiche, allerdings ist es sehr anfällig gegen Feuchtigkeit und wird daher vornehmlich im Innenbereich eingesetzt, hauptsächlich im Möbelbau, sowie für Fußböden und Treppen, aber auch für Küchenutensilien und Spielzeug. Es lässt sich gut zu Furnieren, Sperrholz- und Schichtholzplatten verarbeiten. Inzwischen gibt es auch Schichtholzbalken, die als Konstruktionsholz im Hausbau eingesetzt werden können, wo bislang hauptsächlich Fichtenbalken verwendet wurden. Zusammen mit Esche und Eiche hat die Buche auch den höchsten Brennwert unter den heimischen Hölzern. Für Brennholz und zur Herstellung von Holzkohle wird schon spätestens seit der Bronzezeit und bis heute am liebsten Buchenholz gewählt.

## Etymologie

Germanen sollen auf Buchenholzstäbe geritzte Runen als Orakel genutzt haben. Solche oder ähnliche Aussagen finden sich zuhauf in Abhandlungen über die Buche und sollen belegen, dass die Herkunft der Wörter ‚Buchstabe‘ und ‚Buch‘ sich von der Buche ableiten. Die Gebrüder Grimm sahen das vor etwa 160 Jahren auch so. Doch in jetzigen etymologischen Standardwerken wird ein solcher Zusammenhang aus formalen und sachlichen Gründen verneint.



## Kontakt

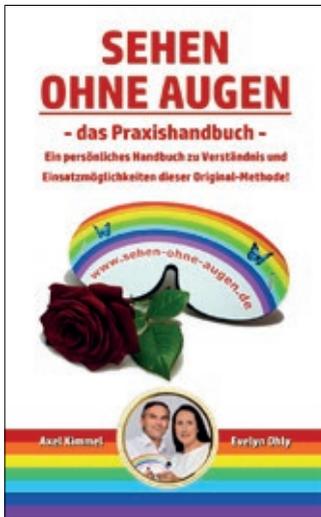
Baum des Jahres  
Dr. Silvius Wodarz Stiftung und Verein e.V.  
[info@baum-des-jahres.de](mailto:info@baum-des-jahres.de)

# Sehen ohne Augen - das Praxishandbuch

Evelyn Ohly und Axel Kimmel

Sehen ohne Augen ist ein ganzheitliches Training, das eine visuelle Wahrnehmung fast 1:1 wie mit den Augen ermöglicht.

Das klingt phantastisch, ist aber durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Diese Methode wurde von Evelyn Ohly & Axel Kimmel weiterentwickelt und ermöglicht nicht nur eine Erweiterung des eigenen Bewusstseins und die Stärkung der eigenen Intuition und Wahrnehmung! Es fördert auch die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und des inneren mentalen Potentials bei Erwachsenen und Kindern.



In diesem Buch erfahren Sie wie das Training von Sehen ohne Augen dazu beiträgt, den Sehsinn auf eine völlig natürliche Weise ersetzen zu können, innere Blockaden und unbewusste Prägungen bewusst werden zu lassen um damit negative Traumata aufzulösen. So können persönlicher Erfolg und innere Freiheit für Kinder und Erwachsene leichter erreicht werden.

Mit diesem Training durchbrechen Sie auch eine von der Gesellschaft gesetzte Grenze. "Sehen ohne Augen" ist ein absoluter Beweis dafür, welche wunderbaren und außergewöhnlichen Fähigkeiten in jedem Menschen vorhanden sind.

In diesem Buch berichten viele Persönlichkeiten über Ihre (un)glaublichen Erfahrungen mit dem SEHEN OHNE AUGEN

**Ursula Gieringer** - Vizepräsidentin des Deutschen Naturheilbunds, **Gabriele Eckert** - CQM Gründerin, **Bruno Erni** - Bestseller Autor und Energiecoach, **Harald Frase** - Vizepräsident der Allgemeinen Blinden und Sehbehinderten Hilfe Baden Württemberg e.V., **Kurt Bach** - Chefredakteur der Zeitschrift Pulsar, **Tom Campbell** - Bewusstseinsforscher & Mitbegründer des Monroe Instituts, **Dr. György Irmey** - Biokrebs und Ganzheit in der Medizin Gründer, **Ludger Quante** - Finanzexperte, **Rahel Ruch** - Doppelt Weltmeisterin + Miss Universe Nabba, **Markus Guttenson** - Vize- & Teamweltmeister im Kickboxen, **Klaus Dieter Ritter** - europäischer Couë Ausbilder, uvm.

Dieses Buch enthält viele neue und interessante Informationen zu dem Thema Sehen ohne Augen, bietet jedoch **keine Anleitung, wie man diese Methode selbst alleine zu Hause trainieren kann.**

Evelyn Ohly & Axel Kimmel

☎ 07233 / 2475585

[kontakt@sehen-ohne-augen.de](mailto:kontakt@sehen-ohne-augen.de)

[www.sehen-ohne-augen.de](http://www.sehen-ohne-augen.de)



Biographiearbeit im  
**Lebenshaus®**

## Biographiearbeit im Lebenshaus® Fortbildung für Therapeuten - und BeraterInnen ab Januar 2023



### **Dr. med. Susanne Hofmeister** **Dozentin und Konzept**

Jeder Beratungs- oder Therapie- Prozess bekommt einen neuen Blick und damit einen neuen Schwung – denn in unserem ICH sind wir alle einzigartig.

Die Biographiearbeit im Lebenshaus® stellt eine sanfte und dabei nachhaltige Methode zu mehr Selbstwirksamkeit dar. In der heutigen Umbruchzeit fallen alle alten Ordnungsprinzipien weg, und unser Urvertrauen ist verlorengegangen. Die Biographiearbeit im Lebenshaus®, die auf einem ganzheitlichen anthroposophischen Weltbild fußt, vermittelt ein neues zum Leben gehörendes Ordnungsprinzip, das jeden sofort erreicht.

Das bewusste Verbinden mit der eigenen Biographie setzt einen starken unabhängigen Anker zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen ICH. So stellt sich eine innere Distanz zu den Krisen und Knoten ein, sie können sogar als Chance in den Lebenslauf integriert werden.

Wir begleiten unsere Klient\*innen dabei, aus der Kraft des ICH die Zügel zum Leben selbst in die Hand zu nehmen. Der Wäscheschacht der Kellerthemen wird in den Fahrstuhl des Lebens transformiert.

Die Fortbildung startet immer am Freitag um 14.30 Uhr und endet am Sonntag 13 Uhr.

**WE1** 27. – 29. Januar 2023

**WE3** 17. – 19. März 2023

**WE2** 24. – 26. Februar 2023

**WE4** 05. – 07. Mai 2023



#### **KOSTEN :**

Die ersten beiden Wochenenden (Erdgeschoss und Beletage )

**€ 1.500**

Die gesamte Fortbildung  
(Erdgeschoß, Beletage, Dachatelier & Dachgaube)

**€ 2.500**

#### **VERANSTALTUNGSORT:**

Eppelheimer Straße46, 69115 Heidelberg im „TANKTURM“

#### **KONTAKT :**

[susanne.hofmeister@bil-akademie.de](mailto:susanne.hofmeister@bil-akademie.de)

[www.bil-akademie.de](http://www.bil-akademie.de)

Dr. med. **Susanne Hofmeister**, Ärztin  
Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg



Dr. med. **Susanne Hofmeister**, Ärztin



## Biographiearbeit im Lebenshaus gibt dem Altwerden seinen wirklichen Sinn!

In diesem Vortrag werden wir die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Lebenslaufes, in „Jahrsiebträumen“ geordnet, kennenlernen. Der Schwerpunkt wird auf der Zeit nach 63 liegen. Wir gelangen, in Demut und Gnade unserer persönlichen Konstitution und Gesundheit, jetzt auf den Gipfel unserer schöpferischen Möglichkeiten. Wie können wir uns vorbereiten? Dr. med. Hans Werner sagt: „Die Zukunft ist unsere Aufgabe als Mensch, besonders als alter Mensch. Im Altwerden kann eine innere Verjüngung eintreten, ein „Jüngern“. Um an diese Lebensquelle anzuknüpfen braucht es allerdings eine Zukunftsvision, die wir mit unserem ganzen Willen verfolgen müssen.“ In diesem modernen spirituellen Erfassen des Mensch-Seins und Werdens sehen wir den Menschen in zwei Zeitströmen: einmal in dem Gewohnten von hinten nach vorne im Vergangenheitsstrom. Viel wichtiger für die Vorbereitung auf das Alter ist aber der zweite Strom, in dem sich die Richtung umkehrt und wir uns selbst aus der Zukunft heraus entgegenkommen. Unser Vergangenheits-Ich und unser Zukunfts-Ich treffen sich im Moment einer authentischen Gegenwart.

Wir wagen uns zu den neuen Gesetzmäßigkeiten des Sonnenraums nach 70, in dem das biologische Alter immer weniger zählt. Jetzt beginnen wir zu verstehen, wenn Rudolf Steiner sagt, dass mit 72 die Sonne unseren Stern freigibt. Sind wir vorbereitet für den Vitalstoß, der damit einhergeht? Im Altwerden gibt es kein Stehenbleiben, entweder wir wagen uns voran oder wir fallen zurück.

Mit der Biographiearbeit können wir im Alter unser Leben ordnen und uns mit ihm versöhnen, seinen Sinn besser verstehen und unsere Lebensmotive herausarbeiten. Wir können uns auf unsere nachtodliche Reise und unsere weitreichendere Zukunft vorbereiten. Wir dürfen davon ausgehen, dass das Einleben in das Urbild unseres individuellen Ichs in unserem Lebenslauf uns zu dem Christus in uns führt und uns erleichtert den Weg zu finden, der das Ende mit einem neuen Anfang verbinden wird.

Dr. med. Susanne Hofmeister, geb. 1962, Ärztin für Anthroposophische Medizin. Seit 2009 mit dem Spezialgebiet Biographiearbeit und PEP® tätig in eigener Privatpraxis in Heidelberg. Schwerpunkt der Arbeit liegt im Bereich Lebensberatung und Coaching. Vortragstätigkeit, Seminarleitung, Fortbildung Biographiearbeit im Lebenshaus ©, Autorin der Bücher „Das Lebenshaus hat viele Räume“ im Kösel Verlag 2019 und „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin“ im GU-Verlag 2014.

# Forschungskreis für Geobiologie Dr. Hartmann e.V.



**Geschäftsstelle:**  
**Adlerweg 1**  
**D-69429 Waldbrunn-Wk.**

Tel. 06274 / 91 21 00

Fax 06274 / 91 21 09

E-Mail: [info@geobiologie.de](mailto:info@geobiologie.de)

Bürozeiten: Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr

[www.geobiologie.de](http://www.geobiologie.de)

Dr. Karl-Heinz Hellmann, Dipl.-Ing.  
Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg



## Wie ich neun (!) ärztliche Kunstfehler überlebte und was ich daraus lernte

Dr.-Ing. Karl-Heinz Hellmann, Dipl. Consultant, St. Galler Business-School Advanced Communicator, Toastmasters International

Dr. Karl-Heinz Hellmann, Autor des Fachbuches „Gesund bleiben mit Herz und Verstand“ steht uns heute als besonderer Gast Rede und Antwort. Wer seine Vorgeschichte kennt weiß, dass Gesundheit bei Dr. Hellmann eine besondere Rolle spielt.

Sein Thema heute:

„Wie ich 2020 den Dickdarmkrebs besiegte und trotz 9 Kunstfehlern in 5 Kliniken seit 2021 wieder krebs- und medikamentenfrei bin.“



Im Anschluss können sie kostenfrei an einer geführten Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte teilzunehmen.

Seien Sie gespannt, wir sind es jetzt schon.

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Vortrag mit neuen und wichtigen Erkenntnissen.



Franz K. Kern  
Trainer, Coach,  
Mediator

trainCoach AKADEMIE  
Buchenweg 7  
74821 Mosbach  
E-Mail: [kontakt@traincoach.eu](mailto:kontakt@traincoach.eu)  
Telefon: 06261 / 9179656  
[www.traincoach.eu](http://www.traincoach.eu)



# **pflegehelden**

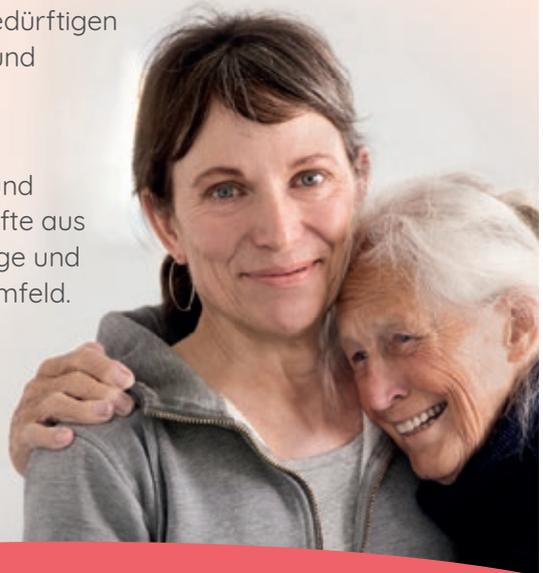
Aus Liebe. Für Menschen.

## **24-STUNDEN-BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE**

Sie suchen für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen eine bessere und bezahlbare Alternative zum Seniorenheim?

Wir vermitteln engagierte und fürsorgliche Betreuungskräfte aus Polen für die häusliche Pflege und Betreuung im vertrauten Umfeld.

- ✓ persönlicher Ansprechpartner vor Ort
- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ tägliches Kündigungsrecht



**Pflegehelden® Rhein-Neckar**

In der unteren Rombach 12, 69118 Heidelberg

Tel.: 06221 4304701

E-Mail: [rhein-neckar@pflegehelden.de](mailto:rhein-neckar@pflegehelden.de)

[www.pflegehelden-rhein-neckar.de](http://www.pflegehelden-rhein-neckar.de)



**Sigi Wünst**, Fachberaterin für essbare Wildkräuter und Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin  
Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg



Sigi Wünst  
Mörschenhardter Str. 27  
69427 Mudau  
Telefon: 06284 / 7796  
[www.sigiswildekueche.de](http://www.sigiswildekueche.de)

## Alles Unkraut? – Von wegen!

Jeder Hobbygärtner bekommt die Krise, wenn er größere Mengen Unkraut wie Giersch, Vogelmiere oder Brennessel im Garten entdeckt.

Der Kenner dagegen freut sich, wenn das vermeintliche Unkraut in seinen Beeten wuchert, denn er nutzt alles in seiner Wildkräuterküche für schmackhafte Gerichte und auch für verschiedenen Heilmittel.

Das sogenannte „Unkraut“ wächst unheimlich schnell, es besitzt eine unschätzbare Heilkraft, es enthält unendlich viele Vitalstoffe, und es ist ausgesprochen gesund. Natürlich muss man ganz genau wissen, um welches Wildkraut es sich handelt und welche Wirkungen es hat. Viele Wildkräuter werdet ihr sicher kennen, doch wie verarbeitet man sie?

Bereits seit dem Altertum werden Tinkturen verwendet, um wertvolle Inhaltsstoffe von Pflanzen zu konservieren und nutzbar zu machen. Diese konzentrierten Pflanzenauszüge dienten seit jeher als natürliche Arznei.

Tinkturen sind eine bequeme Möglichkeit, die Kraft der Pflanzen tropfenweise innerlich einzunehmen. Für die äußerliche Anwendung eignen sich selbstgerührte Salben besonders gut. Ich zeige Ihnen, wie Sie Tinkturen und Salben selbst herstellen können.

Anzeige

## Kräuterzauber und Hexenkessel



**Sigi Wünst**

Kräuterpädagogin

Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

- Wildkräuter-Spaziergänge
- Individuelle Kräuter-Veranstaltungen
- Verarbeitung in der Wiesen-Werkstatt

[www.sigiswildekueche.de](http://www.sigiswildekueche.de)

Mörschenhardter Straße 27 · 69427 Mudau-Schloßbau

# DAS BELLICON®

## Entscheidung für (Lebens-)Qualität

Ein Training auf dem bellicon® ist nicht nur gut für Ihr Immunsystem: Es kräftigt auch die Knochen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Ihre Koordination Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Weitere Informationen finden Sie auf:  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)



SWISS DESIGN



bellicon Deutschland GmbH | 0221 / 888 258 0 | [info@bellicon.de](mailto:info@bellicon.de)

*Pascoe*  
Naturmedizin seit 1895



## Lymphdialar® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei Infekten der oberen Atemwege

Lymphdialar® Basistropfen SL. Die Anwendungsgebiete beziehen sich auf den homöopathischen Arzneimitteleffekt ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung von Infekten der oberen Atemwege, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems. Enthält 39 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

### In seine Gesundheit finden:

Gemäß der Salutogenese befinden wir uns immer in einem Auf und Ab des ganzheitlichen Wohlbefindens. Leider ist diese Befindlichkeit oft von Parametern abhängig, die unserem Bewusstsein nicht zugänglich sind.

Für ein Mehr an persönlicher Freiheit und damit Energie gilt es, Blockadeprogramme ganzheitlich aufzulösen. Dies gelingt mit der Informationsmedizin, einem zielführenden Gespräch nach der Untersuchung und anderen Behandlungsmethoden.

Ziel ist es, die Art und Weise, wie wir mit unserem Leben umgehen, zu wandeln, indem wir es fühlend mit unserem Verstand begreifen!

So kann eine neue entspannte Leichtigkeit im eigenen Leben entstehen, die uns selbst und letztlich auch dem Umfeld ein Plus an Energie schenkt.

Auf diesem Weg begleite ich Sie gerne mit der PSEnergy, Aura er Basis von Dr. med. Reimar Banis, physikalischen Methoden wie Theracell 100, Airnergy oder einer Lomi Lomi Nui Heilbehandlung, eingebettet in ein kinesiologisches System, das auf Dr. med. Klinghardt fußt.



LEBENDIGE STILLE  
THOMAS FREY

Vereinbaren Sie gerne einen Termin:

**Lebendige Stille · Thomas Frey**

Bammentaler Strasse 39A · 69251 Gaiberg · +491715344073

[kontakt@lebendige-stille.de](mailto:kontakt@lebendige-stille.de) · [www.lebendige-stille.de](http://www.lebendige-stille.de)



## Ganzheitlich beraten bei Krebs

**Diagnose Krebs. Der Druck ist enorm. Patienten fühlen sich oft hilflos, mutlos und ausgeliefert.**

„Wir unterstützen Menschen dabei, aus der Hilflosigkeit zu kommen und ihre Selbstverantwortung wieder zu gewinnen“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) in Heidelberg.



Dr. med. György Irmey leitet die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

„Wir empfehlen Patient\*innen, sich nach der Diagnose Zeit zu nehmen, wenn die Krankheit nicht akut lebensbedrohlich ist“, sagt Dr. Irmey.

So ist es wichtig, sich genau zu informieren, die Meinungen verschiedener Fachleute einzuholen und die eigenen Fragen zu klären: „Welche Behandlungsalternativen gibt es?“ – „Was kann sich gut ergänzen?“ – „Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren?“ – „Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht wieder?“

Information und persönliche Beratung sind die Hauptpfeiler der Arbeit des unabhängigen gemeinnützigen Vereins. In mehr als 50 Informationsblättern und 5 Broschüren sowie auf der Homepage [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de) können sich Interessierte über ganzheitliche, biologische Krebstherapien informieren.

Die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Ärzte der Beratungsstelle Heidelberg informieren und beraten Krebspatienten und Angehörige **individuell und kostenfrei**.

Finanziert wird die Arbeit ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.



**Biologische Krebsabwehr e.V.**

→ **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)**

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg, [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de), [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

**Persönliche ärztliche Beratung nach Terminvereinbarung**

**Tel. 06221 138020** Montag bis Donnerstag: 9 bis 16 Uhr, Freitag: 9 bis 15 Uhr

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.

Spendenkonto: Volksbank Kurpfalz eG

IBAN: DE17 6709 2300 0033 2384 01, BIC: GENODE61WNM





[www.nhv-hd.de](http://www.nhv-hd.de)

# NATURHEILVEREIN HEIDELBERG e.V.

Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV

Diesen Antrag  
bitte senden an:  
Ursula Gieringer  
1. Vorsitzende  
Am Sonnenrain 67  
74821 Mosbach

## Aufnahme-Antrag

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon / Mobil: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich beantrage die Mitgliedschaft im NHV Heidelberg e. V. ab Monat / Jahr \_\_\_\_\_

- Einzelmitglied    Jahresbeitrag **50 €**
  - Familienmitglied    Jahresbeitrag **62 €** (mit Ehe-/Lebenspartner, Kinder bis 18 Jahre)
- Namen, Geburtsdaten:** \_\_\_\_\_

juristische Person    Jahresbeitrag **100 €**

Ich möchte eine Jahres-Mitgliedschaft verschenken an:

Name, Vorname: -----

Adresse: -----

**Hinweis: Im Mitgliedsbeitrag ist das monatliche Mitgliederorgan „DNB Impulse“ im Naturarzt enthalten.**

Ort, Datum: ----- Unterschrift -----

### **SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den NHV Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom NHV Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mitgliedsgebühr ist gemäß Beitragsordnung grundsätzlich im Bankeinzugsverfahren zu leisten. Nähere Informationen dazu sind dieser zu entnehmen.

Gläubiger-Identifikationsnr.: DE95NHV00000651263 Mandatsreferenz-Nr.: wird separat mitgeteilt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Rechnungsdatum, die Erstattung des geleisteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber): -----

Adresse: -----

Kreditinstitut: -----

IBAN: ----- BIC: -----

Ort, Datum: ----- Unterschrift Kontoinhaber/in -----

**Änderung der DS-GVO – Datenschutz-Grundverordnung** finden Sie auf der vorletzten Seite dieses Heftes oder auf: [www.nhv-heidelberg.de/datenschutzerklaerung](http://www.nhv-heidelberg.de/datenschutzerklaerung)

Werden Sie

# Naturheilkunde- Berater/in DNB®

Der Lehrgang über naturheilkundliches  
Basiswissen für Alltag und Beratungspraxis.

Unsere ärztlich geleitete **Original-DNB®**-Ausbildung  
umfasst vier Präsenz-Wochenenden, Prüfungstag  
und Selbstlernphasen, Zeiträumen ca. 5 Monate.



Ausbildung  
Naturheilkunde-  
Berater/in DNB®



Deutscher Naturheilbund eV



Termine, Info und Anmeldung:

## Deutscher Naturheilbund eV

Am Anger 70 • 75245 Neulingen • Tel. 07237-48 48 799  
info@naturheilbund.de • www.naturheilbund.de

### Die Ratgeber-Reihe für die gesunde Familie!

Mit therapeutischen Anwendungen auf den Grundlagen der modernen  
Naturheilkunde – gegliedert in 6 Themenbände.  
Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV



Jeder Band 64 Seiten Inhalt, DIN A5, **5,- €/St.**

Alle 6 Broschüren zusammen im attraktiven **Schuber**  
zum Vorteilspreis von nur **28,- €** (statt 34,- €)

► Zu erwerben bei Veranstaltungen am Vereins-Infotisch  
oder online <https://www.naturheilbund.de/dnb-shop/>



## Aktionstag zum Thema „Heilen mit Wasser“

Pilotvortrag mit **Ursula Gieringer**, 1. Vizepräsidentin des DNB eV  
Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg



Ursula Gieringer  
Studienleiterin und  
Dozentin an der AfG HD  
Pharm.-techn. Assistentin  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie  
Familien- u. Konflikt-  
beraterin, Mediatorin

### Heilen mit Wasser

#### 200 Jahre Kaltwasser-Heilbehandlung DNB-Aktionstag 2022

In diesem Jahr feiern wir die Gründung des ersten hydrotherapeutischen Instituts der Welt vor 200 Jahren durch von Vincenz Priëßnitz in Gräfenberg (heute: Lázně Jeseník). Damit legte er den Grundstein zu einem neuen ärztlichen Fachbereich: der Hydrotherapie.

Zu diesem Jubiläum stellen wir unseren diesjährigen DNB-Aktionstag unter das Jahresthema „Heilung durch Wasser“.

Seit Tausenden von Jahren nutzen Menschen dieses Element, und sie haben viele Anwendungen entwickelt. Ursprünglich wurde in Wasser tage- und wochenlang gebadet. Der Erfolg war so groß, dass sich in allen Kulturen eine eigene „Bade-Kultur“ entwickelte. Wir kennen alle den Begriff „Jungbrunnen“, der das symbolisiert, und der „Bader“ war in früheren Zeiten der wichtigste Therapeut.

Und wie sieht es heute aus?

Was verstehen wir unter Wasseranwendungen?

Welche Konzepte haben sich entwickelt?

Welches alte Wissen kommt wieder ins Bewusstsein?

Zum diesjährigen Jubiläum erscheint eine Publikation zum Thema „Heilung durch Wasser“, s. vorne.

Wir freuen uns schon sehr auf dieses neue Werk und es wird am Aktionstag auch zum Verkauf angeboten werden!

Anzeige

Hier  Jetzt

**Gesundheit erleben**  
Vitalität, Leichtigkeit und Lebensfreude

- **Polarity-Yoga & Ayur-Yoga-Therapie**  
*Mitglied im BDY.  
Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention*
- **Körpertherapie**
- **Basische Reinigungskur**
- **Meditation und Achtsamkeit**

**Heilpraktikerin**  
**Martina Apfelbaum**  
Lilienstraße 5 · D-69256 Mauer  
Tel. 06226 789 654  
Fax 06226 99 35 02  
Mail [ma@martina-apfelbaum.de](mailto:ma@martina-apfelbaum.de)  
[www.martina-apfelbaum.de](http://www.martina-apfelbaum.de)



**Gesundheitspraxis**  
ILKA GÖSSL • HEILPRAKTIKERIN

Fon: 06223-9542311  
Email: [Gesundheit-Goessl@web.de](mailto:Gesundheit-Goessl@web.de)  
[www.gesundheit-goessl.de](http://www.gesundheit-goessl.de)  
Termine nach  
telefonischer Vereinbarung

Ich nehme mir viel Zeit für die Behandlung  
meiner Patienten mit folgenden Schwerpunkten:

Allergiebehandlung  
Akupunktur  
Ausleitverfahren  
Bioresonanz  
biosomatische Regulationstherapie  
Ernährungstherapie Gesund & Aktiv  
Hypnose  
invasive Therapie  
Kinderheilkunde  
Laborwertanalyse - auch feinstofflich  
manuelle Therapie  
Schmerztherapie

## Praxis für ganzheitliche Therapie Silja Swarat Heilpraktikerin

Friedrichstraße 12 69412 Eberbach

### Ganzheitliche Gesundheitsberatung und Massagen

- Klassische Homöopathie
- Mykotherapie (Gesundheit aus dem Schatz der Natur)
- Original Bach-Blütentherapie  
(sanfte Hilfe bei seelischen Problemen)
- Vitalstoffmedizin und Ernährungstherapie
- Medizinische Rückenmassage
- Energetische Kopfmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Ayurvedische Bauchmassage

Telefonische Terminvereinbarung ab 15<sup>00</sup> Uhr: 0157-52976873

Ulrike Wälde, Dipl. Sprachgestalterin  
Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg



Ulrike Wälde  
Dipl. Sprachgestalterin  
Heidelberg  
ulrike.waelde@gmx.de

## Einladung zu einem Kurs in Sprachgestaltung

„Als höchstes Wunder, das der Geist vollbrachte, preis ich die Sprache...“ Friedrich Hebbel. Mit diesen Worten beginnt der Dichter Friedrich Hebbel sein Lobgedicht auf die Sprache.

Die menschliche Sprache ist etwas herausragend Besonderes. Dass der Mensch sprechen kann, zeichnet ihn aus, vor allen anderen Wesen. Seine Sprache dient jedoch nicht nur zur Verständigung und als Träger von Informationen, Daten und Fakten, sie birgt stets schöpferisches Potential in sich.

Fern von der Hetze des Alltags, die sich gerade in der Vorweihnachtszeit ins Unermessliche zu steigern scheint, tauchen wir ein in die kreative, schaffende, schöpferische Seite der Worte. Der Atem wird vertieft, die Phantasie geweckt, die spielerische Seite in uns angesprochen und befördert. Ein wohltuendes Zusammenspiel von Innen und Außen entsteht.

Inspirieren lassen wir uns dabei von besinnlichen Texten und Gedichten, entsprechend der Jahreszeit und gewinnen womöglich so ein anderes, neues Verhältnis zu dem bevorstehenden Tiefwinterfest.

Sie sind herzlich eingeladen, sich den Gesundheitsquell der Sprache zu erschließen, denn, ... „ In der künstlerischen Gestaltung der Sprache kommt das gesunde Zusammenwirken und Sich-Harmonisieren von Leib, Seele und Geist zur Offenbarung“ *R. Steiner*.

Ich freue mich auf diesen vorweihnachtlichen Abend, den Sie mitgestalten.

---

Anzeige

## Andrea Kaumanns

Heilpraktikerin

Bgm.-Werner-Weick-Str. 67  
68723 Plankstadt  
+ 49 176 30 63 30 01  
andrea.kaumanns@t-online.de  
www.naturheilpraxis-kaumanns.de





**INSTITUT Dr. ROSINA SONNENSCHMIDT  
und HARALD KNAUSS**

● Homöopathie ● Medialität ● Gesundheit

**[www.inroso.com](http://www.inroso.com)**

**Selbstbestimmt, fokussiert und ausgeglichen  
den Herausforderungen UNSERER Zeit begegnen...**

**...mit Unterstützung von Bachblüten nach Harald Knauss**



Erhältlich bei [www.essenzia-ek.de](http://www.essenzia-ek.de) Tel. 07222 9349519  
Seminare zu Themen unserer Zeit bei : [www.inroso.com](http://www.inroso.com)



## EINLADUNG

### Der NHV Heidelberg feiert sein 10-jähriges Jubiläum!

Seminarzentrum AfG, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg

Am 21. Dezember 2012 endete der Zyklus im Kalender der Maya, weshalb viele vom „Tag des Weltuntergangs“ sprachen.

Wir aber haben an diesem Tag der Wintersonnwende den „Naturheilverein Heidelberg“ (NHV-HD e.V.) gegründet, getreu dem Motto: „Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen.“

Zehn spannende und ereignisreiche Jahre liegen hinter uns, wir haben viel erlebt und viel erreicht! Die Wiederkehr des Lichts ist ein guter Anlass, unser Jubiläum gemeinsam zu feiern. Daher laden wir unsere treuen Mitglieder, die Referenten und Referentinnen und alle Freunde und Freundinnen der Naturheilkunde zu unserem Fest ein.

Zunächst werden wir die Arbeit des Vereins Revue passieren lassen.

Danach entzünden wir ein Sonnwend-Feuer, um uns mit allen Elementen und mit der Natur in Dankbarkeit zu verbinden.

Als besondere Überraschung sind musikalische Einlagen von befreundeten Künstlern und Künstlerinnen geplant, und auch fürs leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Wir freuen uns, diesen besonderen Tag zusammen mit Euch zu feiern!



Lasst uns wieder Brücken bauen!  
Alle gehören zur **Menschheitsfamilie.**  
Sowohl Ungeimpfte,  
als auch Geimpfte!

Dr. Daniele Ganser  
Historiker und  
Friedensforscher

DANIELE  
GANSER

Die Brennnessel (*Urtica dioica* L.), die zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae) gehört, wurde von der Jury des NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2022 gewählt, weil das einheimische Gewächs so extrem vielfältig verwendet werden kann.



Den Gattungsnamen (*Urtica*) verdankt sie ihren feinen Brennhaaren, die bei Berührung durch den darin enthaltenen Drüsensaft ein brennendes Gefühl verursachen und zur Quaddelbildung (Urtikaria) führen können, weshalb die unscheinbare Pflanze nicht sehr beliebt ist.

(Bildautorin: Barbara Lutz-Sikora)

Der Inhalt eines Brennhaars setzt sich aus etwa 8 µg Flüssigkeit mit ca. 1 % Acetylcholin, 0,2 % Histamin und 0,05 % 5-Hydroxy-Tryptamin zusammen. Auch Leukotriene dürften enthalten sein. Nach dem Trocknen geht von den Brennhaaren keine Gefahr mehr aus.

Der zweite Namensteil „*dioica*“ bedeutet, dass die Pflanze zweihäusig ist, d. h., es gibt weibliche und männliche Individuen.

Überall da, wo der Boden stickstoffreich ist, siedelt sich die bis zu 1,50 Meter hohe Pflanze an. Sie begünstigt die Humusbildung, aktiviert Mikroorganismen und trägt zu einem gesunden Boden bei. *Urtica dioica* bildet lange unterirdische Ausläufer.

Sechs Schmetterlingsarten, darunter der Kleine Fuchs, das Tagpfauenauge und der Admiral legen ihre Eier auf der Brennnessel ab. Danach dient sie den Raupen als Futter.

Bereits in der Antike wurden ihre Fasern zu „feinstem Tuch“ verarbeitet und waren Rohstoff für Schnüre und Taschen. Im Mittelalter wurden daraus die sog. „Nesselhemden“ gefertigt.

Mit ihrem nussigen Geschmack und dem Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen ist sie selbst kulinarisch ein Genuss: Ob als Suppe, Nocken, Salat oder zubereitet wie Spinat.

Schon 400 vor Christus schätzte Hippokrates die Heilpflanze wegen ihrer vielfältigen Wirkungen. Ihr werden u. a. Effekte bei Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuss, einigen Allergien, verschleimten Lungen und Bronchien sowie Haarausfall zugeschrieben.

Reaktive Sauerstoff- und Stickstoffspezies (ROS/RNS), die bei übermäßiger Bildung zu oxidativem Stress führen können, werden sowohl im menschlichen Körper gebildet, als auch von außen aufgenommen. Sie können körpereigene Moleküle schädigen. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass oxidativer Stress, aber auch Entzündungen, bei der Entstehung und dem Verlauf zahlreicher Erkrankungen (Krebs-, Herz-/Kreislauf-, neurodegenerative Erkrankungen, Diabetes mellitus, altersbedingte Makuladegeneration etc.) eine bedeutende Rolle spielen. Antioxidantien wie z. B. Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, sind Gegenspieler der reaktiven Spezies und können diese neutralisieren.

### Wirkstoffe und Eigenschaften der Brennnessel

Die Brennnessel wird wegen ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Der gesundheitliche Nutzen der Pflanze wird in erster Linie den Polyphenolen

zugeschrieben. Forscher aus Deutschland, Österreich, Italien und den USA haben aktuell im Brennnesseltee einen gelben Chlorophyll-Kataboliten entdeckt und zwar Phylloxanthobilin (PxB), der antioxidativ und entzündungshemmend wirkt, vergleichbar mit bekannten bioaktiven, kleinen Molekülen, die in der Brennnessel gefunden wurden. Eine Tasse Brennnesseltee enthält ca. 50 µg PxB, wobei es eine große Schwankungsbreite, je nach Anbieter gibt. Die Substanz wurde bisher wohl übersehen.

Andere Wissenschaftler fanden erstmalig in einem alkoholischen Rohextrakt aus Brennnesselblättern u. a. bestimmte Hydroxycimtsäure-Abkömmlinge. Hydroxycimtsäuren gehören zu den Polyphenolen.

Forscher aus Litauen untersuchten den Einfluss der Erntezeit auf die chemische Zusammensetzung wilder Brennnesseln. Die Blätter wurden einmal im Monat von April bis September stets am selben Platz gesammelt. Im April wiesen sie die höchsten Werte an löslichen Feststoffen und einigen Makro- und Mikroelementen (Phosphor, Kalium, Eisen, Zink) auf. Im Mai zeichneten sie sich u. a. durch Chlorophyll a und b sowie Carotinoid-Gehalte aus. In diesem Monat hatten die Blätter die höchste antioxidative Wirksamkeit der untersuchten Vegetationsperiode. Im Juli enthielten die Blätter die höchste Menge an Mangan, aber die antioxidative Wirksamkeit war die geringste im analysierten Vegetationszeitraum. Im August hatten die Pflanzen die höchsten Konzentrationen an Ascorbinsäure (Vitamin C), Phenolen und Asche, während sie im September die höchsten Gehalte an Kalzium, Magnesium und Bor offenbarten.



### **Auch der Standort beeinflusst den Wirkstoffgehalt**

Wissenschaftler aus Kroatien sammelten vor, während und nach der Blüte, in drei unterschiedlichen Regionen (kontinental, Berg und Küste) Blätter und Stängel von *Urtica dioica*. Die Blätter enthielten signifikant höhere Mengen der untersuchten Bestandteile, als die Stängel. Die höchste Ausbeute an Polyphenolen zeigte sich vor und während der Blüte bei den Pigmenten. Bei den Proben aus der kontinentalen Zone waren die Polyphenolwerte höher, während die Pflanzen aus den Küstenregionen mehr Pigmente enthielten. Die ORAC-Werte waren in den Proben höher, die vor und während der Blüte in der Kontinentalzone gesammelt wurden. ORAC steht für „Oxygen Radical Absorbance Capacity“, also die Fähigkeit, Sauerstoffradikale abzufangen. Der Wert gibt an, wie viele freie Radikale pro Gramm neutralisiert werden können.

Forscher untersuchten in einer Studie den Einfluss von 3 Kochmethoden (Kochen, Dämpfen und Zubereitung in der Mikrowelle) auf die Zusammensetzung der individuellen Phenolbestandteile, den Gesamtphenolgehalt und die antioxidative Gesamtaktivität von 8 wild wachsenden essbaren mediterranen Pflanzen, darunter *Urtica dioica*. Kochen reduzierte den Gesamtphenolgehalt von *Urtica dioica* um 75 Prozent, Dämpfen um 40 Prozent und die Zubereitung in der Mikrowelle um 56 Prozent.

Wissenschaftler aus Luxemburg und Italien schreiben die Wirkung der Brennnessel hauptsächlich dimeren Phenylpropanoiden, nämlich den Lignanen zu. Die Quantitätsbestimmung der Lignane zeigte eine hohe Zahl an Pinoresinol in den Wurzeln und Pinoresinol-Diglucosiden in jungen Internodien und Blättern.

Lignane sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die zu den Phytoöstrogenen gehören, also Substanzen, die eine ähnliche Wirkung haben wie das Hormon Östrogen. Internodien sind die blätterlosen Abschnitte einer Sprossachse zwischen zwei Knoten.

In den Blättern und Stängeln finden sich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die zu den Polyphenolen zählen, aber auch Mineralstoffe wie Kieselsäure, Kalium- und Kalziumsalze, die insbesondere harntreibende Eigenschaften haben. Als Teeaufguss (frisch oder getrocknet) oder als Bestandteil von selbst gemachten grünen Smoothies ist die Brennnessel bei Entgiftungs- und Stoffwechsellkuren beliebt, da sie den Gallenfluss bzw. den Stoffwechsel stimuliert.

### **Anwendung der Brennnesselblätter (Teeaufguss, Trockenextrakt, Frischpflanzensaft)**

- Verringert Symptome bei leichten degenerativen und entzündlichen Gelenkerkrankungen
- Fördert die Wasserausscheidung bei Harnwegsinfekten
- Durchspülende Effekte bei der Prophylaxe von Nierengries
- Tinktur zur Pflege der Kopfhaut und Haare; bei Schuppen

Traditionell werden Brennnesselblätter außerdem äußerlich bei seborrhoischen Hautbeschwerden eingesetzt. Die Wurzel hat sich dagegen, ergänzend zur Standardtherapie, bei gutartiger Vergrößerung der Prostata (benigner Prostatahyperplasie (BPH)) bewährt, denn die darin befindlichen Substanzen aus der Gruppe der Lektine und Sterole reduzieren den nächtlichen Harndrang und häufiges Wasserlassen beim Mann.

### **Anwendung der Brennnesselwurzel (Trockenextrakt, Tinktur)**

- Abschwellende und antientzündliche Eigenschaften bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Genutzt wird meistens die Brennnesselwurzel (*Urticae radix*) der Großen Brennnessel (*Urtica dioica*), seltener die von *Urtica urens*, der Kleinen Brennnessel. Die Wirkstoffe, besonders spezifische Lektine (UDA = *Urtica-dioica*-Agglutinine) und Sitosterol, scheinen die Bindungsfähigkeit von Dihydrotestosteron in der Prostata zu reduzieren, wodurch der wachstumsfördernde Effekt des Hormons gehemmt wird. Zudem blockieren sie offenbar das Enzym 5 $\alpha$ -Reduktase, so dass weniger Dihydrotestosteron aus Testosteron entsteht.

Zur Behandlung sind Extrakt-Zubereitungen von Bedeutung (Monopräparate z. B. Natuprosta®, Prostamed® *Urtica*, utk uno®). Die Wirksamkeitsbeweise für Brennnesselwurzel-Extrakte sind jedoch beschränkt, da es nur relativ wenige klinische Studien gibt.

Die tägliche Einnahme eines *Urtica dioica*-Wurzelextraktes (450 mg) über einen Zeitraum von 12 Wochen beeinflusste bei Männern mit BPH klinisch signifikant die Punktzahl des internationalen Prostata Symptomen Scores (IPSS: Fragebogen zum Wasserlassen), die Serum-hs-CRP-Werte (das hoch sensitive C-reaktive Protein ist ein Entzündungsmarker) sowie die Malondialdehyd (MDA)- und Superoxiddismutase (SOD)-Aktivität. Nebenwirkungen traten nicht auf.

MDA entsteht biochemisch als Abbauprodukt mehrfach ungesättigter Fettsäuren und ist ein wichtiger Biomarker für oxidativen Stress.

Superoxiddismutase ist ein Enzym, das hilft, potenziell schädliche Sauerstoffmoleküle in Zellen abzubauen, wodurch eine Schädigung des Gewebes verhindert werden kann.

Doch auch für Frauen könnte die Heilpflanze möglicherweise interessant sein.

Denn in einer Studie konnte *Urtica dioica* (450 mg/täglich) klimakterisch bedingte Hitzewallungen lindern und die Lebensqualität postmenopausaler Frauen verbessern. Sie erwies sich hierbei als ähnlich effektiv wie Akupunktur.

Weitere Forschungsarbeiten sind jedoch nötig, die dies bestätigen müssen. Das gilt auch für die folgenden Erkrankungen:

- Diabetes mellitus Typ 2

In Kroatien und auf Sri Lanka wird *Urtica dioica* traditionell, neben anderen Heilpflanzen, bei Diabetes eingesetzt. Sie soll bei Typ-2-Diabetikern die Nüchternblutzuckerwerte reduzieren. Gemäß einer systematischen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse aus 13 klinischen Studien konnte der Konsum von *Urtica dioica* folgende Werte bei Typ-2-Diabetikern verbessern: Nüchternblutzucker, HbA<sub>1c</sub>, CRP, Triglyceride und den systolischen Blutdruck.

Der HbA<sub>1c</sub>-Wert gibt an, wie hoch der Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Er offenbart den Anteil an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin), an den Zucker gebunden ist.

Laut der persischen Medizin kann *Urtica dioica* sogar, neben anderen Heilpflanzen, ergänzend zur konventionellen Therapie bei akuten Atemwegsinfektionen inklusive COVID-19 eingesetzt werden. Traditionell wird die Brennnessel auch bei Bluthochdruck genutzt. *Urtica dioica*-Extrakte erhöhten zudem im Reagenzglas signifikant die Empfindlichkeit von Brustkrebszellen auf Paclitaxel. Paclitaxel ist ein Chemotherapeutikum, das bei Krebserkrankungen verwendet wird.

*Urtica dioica* zeigte bei einigen Krebsarten des Menschen zelltoxische, antitumorale und antimetastatische Effekte. Italienische Forscher untersuchten die Eigenschaften der Brennnessel auf Molekular- und Zellebene. Wachstumshemmende und Zelltod auslösende Effekte der Brennnessel offenbarten sich auch hier bei unterschiedlichen Krebsarten des Menschen. Die potente Fähigkeit bösartige Zellen und Gewebe zu schädigen sowie die anti-Krebs-Aktivität von *Urtica dioica*-Extrakten beruhen auf ihrem Gehalt an bioaktiven Substanzen, einschließlich Polyphenolen, die antioxidative, antimutagene und wachstumshemmende Eigenschaften besitzen. Die Wirksamkeit der Pflanze, Krebs beim Menschen zu verhindern oder zu lindern, konnte bisher aber nur im Labor sowie in Tierversuchen gezeigt werden.

Mutationen sind Veränderungen des genetischen Materials. Sie können zur Krebsentstehung beitragen. Antimutagene können die Mutationsrate senken.

## Neben- und Wechselwirkungen

Selten sind leichte Magen-Darm-Beschwerden möglich. Wechselwirkungen sind in der Literatur nicht beschrieben. Bei Ödemen (Wassereinlagerungen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollte keine Durchspülungstherapie mit Brennnesselblättern, -kraut und -wurzeln erfolgen.

Passionierte Gärtner schwören übrigens auf Brennnesseljauche. Dafür nimmt man ungefähr 1 kg frische Brennnesseln pro 10 Liter Wasser. Der Ansatz wird über einige Wochen vergoren



(Achtung: Geruchsbelästigung möglich!). Zur Verwendung als Stickstoffdünger sollte er circa 1 : 10 verdünnt werden, zur Vorbeugung gegen Schädlingsbefall kann man ihn auch unverdünnt einsetzen. Zum Vertreiben (kein Abtöten) von Blattläusen wird auch ein Kaltauszug (Mazerat) ohne Vergärung empfohlen, der sofort genutzt werden kann.

### **Zu guter Letzt: Brennesselsamen sind eiweißreiche Kraftpakete**

Wegen des hohen Eiweißgehaltes profitieren nicht nur Sportler von den Samen bzw. Nüsschen der weiblichen *Urtica dioica*. Zudem finden sich darin ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure, Vitamine sowie Betacarotin. Kaufen kann man sie zuweilen im Bioladen oder man sammelt sie selber. Handschuhe nicht vergessen!!! Man kappt die Stängel unterhalb der letzten Samenstände, entfernt die Blätter, streift die Samenfäden ab und trocknet sie auf einem groben Tuch. Dann sibt man die braunen Körnchen ab und gibt sie in ein dunkles Schraubglas. Sie bereichern Salate, Müslis sowie Saatenbrote.

Verfasserin: Heike Lück-Knobloch, Heilpraktikerin / Medizinerin

Am Pohlacker 19, 40885 Ratingen, e-Mail: Heike\_lueck@gmx.de, www.lueck-knobloch.de

Literatur: <https://www.nhv-theophrastus.de>

Anzeige

**Das  
Geheimnis  
liegt in  
der Stille.**

**Black Forest** still

**Black Forest** still

**PREMIUM-PARTNER**  
Deutscher  
Naturheilkund eV  
Deutscher  
Bundesverband  
Naturheilkunde

**Black Forest** Das stille Mineralwasser aus dem Schwarzwald

Aufgrund der großen Bedeutung in der Kultur- und Medizingeschichte, der Forschung in der jüngeren Vergangenheit und dem Potential für die medizinische Nutzung wählt der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde den Mönchspfeffer zur Arzneipflanze des Jahres 2022.

### MÖNCHSPFEFFER, KEUSCHLAMM (*Vitex agnus-castus*)

#### Eine Arzneipflanze mit langer Geschichte

Laut griechischer Mythologie wurde die olympische Göttin Hera auf der Insel Samos unter einem Lygosbaum oder Keuschbaum geboren. Hera vereinigte sich im Sinne einer „heiligen Hochzeit“ (Hochzeit zweier Götter) mit Zeus auf dieser Insel wieder unter einem Keuschbaum. Der Name ‚vitex‘ deutet auf zum Flechten geeignete Zweige hin, abgeleitet von lat. ‚viere‘ (binden, biegen oder flechten). Die elastischen Zweige des Keuschbaums werden bis heute von Bauern in Griechenland und Italien zum Flechten von Zäunen und zum Festbinden der Weinreben genutzt. ‚Agnus castus‘ leitet sich aus dem griechischen ‚castus‘ (keusch) und ‚hagnös‘ (verehrt, heilig oder auch jungfräulich, keusch) ab. So war der Mönchspfeffer den Griechen ein Symbol der Keuschheit. Erst im Mittelalter prägten Albertus Magnus und Konrad von Megenburg in christlicher Tradition die heutige Übersetzung von ‚agnus castus‘ als ‚keusches Lamm‘ im Sinne vom Lamm Gottes als Symbol der Unschuld und der Reinheit. Die Vorstellung von Reinigung und Keuschheit bei Verwendung der Zweige als Lager spiegelt sich jedoch bereits in der Antike wider, ebenso „weil er, getrunken, den Drang zum Beischlaf mäßigt“.

Dioskurides (1. Jahrhundert) beschreibt in seiner Arzneimittellehre (Cap. 134) den 3 bis 5 m hohen, baumartigen Keuschlammstrauch aus der Gattung *Vitex*, neuerdings eingeordnet innerhalb der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Mönchspfeffer ist vom Mittelmeerraum über Südwestasien bis hin zur Krim und Pakistan verbreitet. Er ist in unserem Klima winterhart, bevorzugt alkalischen, durchlässigen Boden und einen vor Wind geschützten, warmen und vollsonnigen Standort, idealerweise an der schützenden Hauswand oder in der Nähe einer Mauer. Die hellbraunen, vierkantigen Zweige sind fein behaart, die kreuzweise gegenständigen Blätter handförmig gefingert, fünf- bis siebenzählig und aromatisch, pfeffrig-würzig duftend. Die eiförmig-lanzettlichen Fingerblättchen sitzen an kurzen Stielen, sind auf der Unterseite etwas heller und kurz filzig behaart.

Die von Juli bis August blühenden, duftenden Blütenstände in Violett, Blau, Rosa oder Weiß sind kleiner als die Blüten des Schmetterlingsfleders. Die wohlschmeckenden Samen, von den Italienern bis heute ‚piperella‘ genannt, sehen aus wie Pfeffer und wurden bereits von den Mönchen



als Gewürz genutzt. Botanisch zählen die bräunlich/rötlich-schwarz gefärbten und kugelförmigen Früchte zu den Steinbeeren. Beliebte Volksnamen sind Pfefferstrauch, Keuschbaum, Keuschlamm, Liebfrauenbettstroh, Abrahamstrauch, Athenbaum oder Tanis.

## Moderne Forschung

In den letzten Jahrzehnten wurde der Wirkmechanismus von Zubereitungen aus den Früchten des Mönchspfeffers untersucht und dabei zeigte sich, dass tatsächlich die Sexualhormone beeinflusst werden. Das Prolaktin, ein die Milchdrüsen und Milchbildung anregendes Hormon, wird gesenkt und darüber auch andere Sexualhormone beeinflusst. So kann eine dämpfende Wirkung auf das sexuelle Verlangen sowohl bei Frauen als auch bei Männern durchaus erklärt werden. Zuviel Prolaktin stört aber auch den weiblichen Zyklus und ist oft ursächlich für das prämenstruelle Syndrom (PMS), Schwellung der Brüste (Mastodynie) und bestimmte Formen von fehlendem Eisprung. Entsprechende klinische Studien an Frauen mit diesen Erkrankungen zeigen eine überzeugende Wirksamkeit von arzneilichen Mönchspfeffer-Extrakten.



Diese das Prolaktin senkende Wirkung von Mönchspfeffer passt aber überhaupt nicht zu der seit der Antike tradierten Wirkung zur Anregung der Milchbildung. Für diese behauptete Wirkung fehlt bis heute der Nachweis durch überzeugende klinische Studien. Dennoch gibt es Arzneimittel auf sogenannter „traditioneller“ Grundlage, welche aufgrund langjähriger Verwendung in Europa angeboten werden. Einige kritische Fachleute warnen daher vor Gebrauch dieser Mittel zur Anregung der Milchbildung, weil sie der Meinung sind, dass Mönchspfeffer im Gegenteil zum Abstillen sinnvoll sei. Letztendlich würde nur eine neue, gut geplante klinische Studie die Antwort geben, ob Mönchspfeffer vielleicht doch über eine komplexere Wirkung in einer passenden Dosierung die Milchbildung zu fördern vermag. Auch die historischen Texte sind noch einmal gründlich auf etwaige Übersetzungsfehler und Verwechslungen in der langen Rezeptionsgeschichte zu analysieren.

Der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde kürt seit 1999 die Arzneipflanze des Jahres. Vorrangiges Ziel ist es, an die lange und gut dokumentierte Geschichte von Pflanzen in der europäischen Medizin zu erinnern. Aus dieser Geschichte können wichtige Hinweise für eine pharmazeutische und medizinische Nutzung altbekannter Heilpflanzen extrahiert werden.

Gegründet wurde der Studienkreis 1999 an der Universität Würzburg unter maßgeblicher Beteiligung von Prof. Franz-Christian Czygan († 2012) und Dr. Johannes Gottfried Mayer († 2019). Heute gehören der Jury Mediziner, Pharmazeuten, Biologen und Historiker verschiedener Hochschulen und Institutionen an.

## Für den Studienkreis

Prof. Bernhard Uehleke, Berlin  
Dr. Elke Puchtler, Adelsdorf  
Tobias Niedenthal, Würzburg

## Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde

Kontakt: Tobias Niedenthal,  
Annastraße 26a, 97072 Würzburg  
Telefon 0931 / 41 73 73 42, Mobil 0171 / 69 888 70  
Mail: [niedenthal@klostermedizin.de](mailto:niedenthal@klostermedizin.de)



**NATURHEILPRAXIS**

**Christopher Karolus**

**Heilpraktiker • Physiotherapeut**

Poststraße 26



69257 Wiesenbach  
Germany



+49 176 725 34 796



christopher.karolus@gmx.de

**www.christopher-karolus.de**

## **Allgäuer Wander-Imkerei**



Imkermeister Rainer Krüger  
Untersteig 3 · D-88167 Maierhöfen  
**Tel. 0049 (0)8383-9292969**  
**von 8.30 – 13 Uhr**

### **Qualitätsgarantie**

Keine Medikamenten-  
behandlung  
Naturbelassene  
Standorte  
Eigener Wachskreislauf  
Artgerechte  
Bienenhaltung

**Das Bienenvolk die Apotheke der Natur**

www.allgaeuer-wanderimkerei.de · E-Mail: info@allgaeuer-wanderimkerei.de

# Datenschutzhinweise bei Erhebung von personenbezogenen Daten gemäß Art. 13 DS-GVO

## 1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen gegebenenfalls seines Vertreters

Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist Naturheilverein Heidelberg und Umgebung e.V. Erste Vorsitzende Ursula Gieringer, Am Sonnenrain 67, 74821 Mosbach; Zweite Vorsitzende Mandy Möhl, Kontakt: Tel. 0160-6212044, [info@nhv-heidelberg.de](mailto:info@nhv-heidelberg.de), [www.nhv-heidelberg.de](http://www.nhv-heidelberg.de)

## 2. Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Zweck der Datenerhebung ist die Verfolgung unserer Vereinsziele und die Mitgliederverwaltung und -betreuung. Konkret: Die personenbezogenen Daten werden für folgende Zwecke verwendet: Einzug der Mitgliedsbeiträge; Versand von Verbandszeitschriften, Einladung zur Mitgliederversammlung und/oder Vereinsveranstaltungen. Des Weiteren wird die Anschrift des Mitgliedes übermittelt an den Dachverband Deutscher Naturheilbund zwecks Belieferung mit der Fachzeitschrift „Naturarzt“ und der Verbandszeitschrift „DNBimpulse“ (mittels Auftragsdatenverarbeitung, geregelt durch einen Auftragsdatenverarbeitungsvertrag), sofern der Bezug in der Mitgliedschaft enthalten ist. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der personenbezogenen Daten im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft ist Art. 6 Abs. 1 lit. b (Vertragsverhältnis).

Soweit wir für die Verarbeitungsvorgänge personenbezogener Daten eine Einwilligung der betroffenen Person einholen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. a als Rechtsgrundlage. Zum Zwecke der Außendarstellung werden Fotos der Mitglieder/von Veranstaltungen auf der Vereinswebseite [www.nhv-heidelberg.de](http://www.nhv-heidelberg.de) veröffentlicht. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit a) DS-GVO. Zum Zwecke der Eigenwerbung des Vereins wird Werbung, bzw. Einladungen zu Veranstaltungen an die E-Mail-Adresse der Mitglieder versendet. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. f) DS-GVO.

## 3. Berechtigte Interessen des Vereins

Erläuterung: Berechtigte Interessen eines Vereins spielen immer dann eine Rolle, wenn der Verein bestimmte Daten verarbeiten möchte, diese Daten jedoch weder für die Erfüllung des Mitgliedsvertrags/Satzung benötigt werden noch eine Einwilligung der Vereinsmitglieder in die entsprechende Datenverarbeitung vorliegt. Der Verein übermittelt Mitgliederlisten an den Dachverband Deutscher Naturheilbund eV zum Versand der Mitgliederzeitschriften und Erhebung der Verbandsbeiträge. Der Verein hat ein berechtigtes Interesse daran, personenbezogene Daten Dritter, die dem Verein bekannt sind (etwa von Personen, die regelmäßig an Veranstaltungen teilnehmen), zum Zwecke der Eigenwerbung zu verarbeiten, z.B. in Form von Einladungen zu Veranstaltungen.

## 4. Empfänger der personenbezogenen Daten

Als Mitglied des Dachverbands Deutscher Naturheilbund ist der Verein verpflichtet, seine Mitglieder an den Verband zu melden. Übermittelt werden dabei Name, Anschrift und Beginn der Mitgliedschaft. Bei Mitgliedern mit besonderen Aufgaben (z.B. Vorstandsmitglieder) wird zusätzlich die Bezeichnung ihrer Funktion im Verein übermittelt.

## 5. Speicherdauer und Löschung der personenbezogenen Daten

Die personenbezogenen Daten werden gelöscht, sobald das Mitgliedsverhältnis erlischt, die Einwilligung widerrufen wird oder Widerspruch eingelegt wird. Es erfolgt eine vorschriftsmäßige Entsorgung, sofern dem keine gesetzlichen Vorgaben entgegenstehen. Auf der Webseite gespeicherte personenbezogene Daten werden spätestens nach 5 Jahren gelöscht. Beim Ausscheiden oder Wechsel von Funktionsträgern in unserem Verein tragen wir Sorge für die ordnungsgemäße Löschung oder vollständige Übergabe an den Nachfolger. Historisch wichtige Unterlagen werden in einem Vereinsarchiv aufbewahrt, zu dem nur der Vorsitzende des Vereins, bzw. ersatzweise ein Stellvertreter, Zugang hat. Eine Datenschutz-Folgeabschätzung ist nicht notwendig für unseren Verein, da die Form der Verarbeitung der Daten kein hohes Risiko für die Rechte und Freiheiten der betroffenen Person zur Folge hat. Kommt es bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten zu Sicherheitsvorfällen (z.B. Diebstahl, Hacking, Fehlversendung, Verlust), werden wir die gesetzlichen Meldepflichten einhalten und die Datenpanne möglichst innerhalb 72 Stunden an die Aufsichtsbehörde (die jeweiligen Landesbeauftragten für den Datenschutz) melden.

## 6. Betroffenenrechte

Dem Vereinsmitglied steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu. Das Vereinsmitglied hat das Recht, seine datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Dem Vereinsmitglied steht ferner ein Beschwerderecht bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu. Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [www.nhv-heidelberg.de](http://www.nhv-heidelberg.de).

Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [www.nhv-heidelberg.de](http://www.nhv-heidelberg.de).

## Wer wir sind und unsere Ziele

Der Naturheilverein Heidelberg e. V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der sich satzungsgemäß die öffentliche Gesundheitspflege und Aufklärung zum Ziel gesetzt hat. Wir wollen dazu beitragen, die Naturheilkunde in ihrer Ganzheitlichkeit vorzustellen, mit interessanten und auch kritischen Vorträgen und Tipps für eine gesunde Lebensweise.

Der Verein ist Mitglied im Deutschen Naturheilbund e.V. (DNB) mit Sitz im Schloss Bau Schlott in Neulingen.



**Naturheilverein Heidelberg e. V.**  
**Erste Vorsitzende: Ursula Gieringer**  
**Am Sonnenrain 67, 74821 Mosbach**

**Kontakt:**  
**[info@nhv-heidelberg.de](mailto:info@nhv-heidelberg.de)**  
**[www.nhv-heidelberg.de](http://www.nhv-heidelberg.de)**

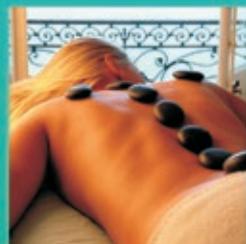
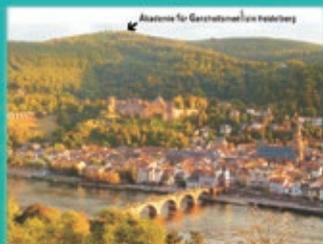
Sie haben die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer Spende zu unterstützen. Diese können Sie in voller Höhe steuerlich geltend machen auf Grund der anerkannten Gemeinnützigkeit des Vereins.



**Intensiv-Ausbildungen**  
zum  
**Heilpraktiker**  
und  
**Heilpraktiker für  
Psychotherapie - HPG**

**Weitere Ausbildungen**

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur / TCM
- Naturheil-Studium
- Moderne Hypnose-therapie
- Ernährungs-, Gesundheits- & Wellnessberater



**Info**  
**06221 - 40 45 07**  
Ärztl. Leiter: Gert Dorschner

