

Unsere Veranstaltung zum „Tag der Naturheilkunde“ 2024:

Aktionstag der Naturheilkunde

am
Freitag, 27. September 2024

von
11.00 – 18.00 Uhr

in der
Pumpe
Haßstraße 22, 24103 Kiel
Eintritt frei!

Herzlich willkommen zum bundesweiten
Aktionstag der Naturheilkunde!

Unser Programm:

Essen und Trinken, Bücher- und Infostände

- 11.00 Uhr** Eröffnung
- 11.30 Uhr** „Gehen mit dem Herzen“ – GODO
von Dr. med. Peter Greb
- 12.00 Uhr** „Stoffwechsel, Bewegungsenergie und
Homöopathie“
Gerhard Winter, Physikprofessor
- 13.00 Uhr** „Herz und Aromatherapie“
Sven Spenner, Gesundheitscoach
- 14.00 Uhr** „Das Herz ist nicht nur ein Muskel“
Dr. med. Marcus Peters
- 15.00 Uhr** „Herzlich lachen“ – Lachyoga
mit Pravas Heinhold, Lachbotschafter
- 16.00 Uhr** „Cannabis mit Herz“
Erich Conradi, Hanfbotschafter
- 17.00 Uhr** „Combatands for peace“ in der Galerie
mit Christian Leichtfuß, Musiker
- 18.00 Uhr** Ausklang mit Viktor Braun an der Gitarre

Veranstalter:

**Naturheilverein Kiel und Umgebung e.V.**
Königsweg 25 • 24103 Kiel • Tel. 0431 / 6793 9672
www.naturheilverein-kiel.de - info@naturheilverein-kiel.de

Unsere Literatur zum Jahresmotto

Wege zu neuer Energie

An der Bewältigung des Alltags sollen sich Ihre eigenen Kräfte nicht aufzehren. Erkennen, was dem Leben Sinn gibt und Dysbalancen abbauen, ist der beste Schutz vor Selbstausschöpfung.

Guter Rat muss nicht teuer sein. Die Naturheilkunde schenkt uns in der „Lebensordnung“ die wirksamsten Therapien – oft zum Nulltarif.

DNB Ratgeber, 64 Seiten



5,00 €

Naturheilkunde für jeden: Ein Wegweiser für eine bessere Gesundheit

Natürlich gesund werden und gesund bleiben. Ein praktischer, anschaulich geschriebener und auch für den Laien gut verständlicher Leitfaden über die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten der Naturheilkunde mit vielen Tipps zur Gesundheitsvorsorge. Leser erfahren von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Wissenswertes über die Entstehung, Behandlung und Vermeidung verschiedenster Krankheiten. Dem Thema Krebs ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Im Register der häufigsten Krankheiten werden typische Symptome beschrieben und – soweit möglich – Empfehlungen für naturheilkundliche Therapien ausgesprochen. Das Buch zeigt auf, dass jeder aktiv und ganz einfach Gesundheitsvorsorge betreiben kann – durch eine Lebensführung im Einklang mit der Natur. Ein aufschlussreicher Ratgeber für alle, die auf natürliche Weise gesund bleiben oder werden wollen!

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, 128 Seiten

**Alle Bücher erhältlich beim Deutschen Naturheilbund eV
(www.naturheilbund.de) oder Ihrem örtlichen
Naturheilverein.**



14,95 €

Der jährliche „Tag der Naturheilkunde“ ist eine Initiative
des Deutschen Naturheilbundes.
www.naturheilbund.de

TAG DER NATURHEILKUNDE

Bundesweite Aktionstage

Fr. 27. Sept. 2024
Naturheilverein Kiel
und Umgebung e.V.

Herzenssache Naturheilkunde



Wir laden Sie herzlich ein!

INFO + PROGRAMM



Naturheilkunde – schützt und heilt

Wir haben das Aktionstagsthema 2024
aus mehreren Gründen gewählt

Zum einen sind Herz-Kreislauf-Krankheiten noch immer die Todesursache Nummer eins, trotz modernster Therapie. Also kommt der Prävention weiterhin eine immense Bedeutung zu. Das ist die Domäne der Naturheilkunde.

Zum anderen liegt uns genau diese Naturheilkunde am Herzen. Seit einigen Jahren wird der Druck auf alternative Heilweisen immer stärker. Die Zulassung naturheilkundlicher Medikamente wird erschwert, Zusatzbezeichnungen für Ärzte fallen weg und das therapeutische Spektrum von Heilpraktikern wird stark eingeschränkt. Altbewährte und preiswerte Mittel sind oft nicht mehr zu bekommen. Stattdessen kommen immer teurere Medikamente auf den Markt, oft mit etlichen Nebenwirkungen.

Doch wir können diese Krise und den Druck auch umlenken in positive Energie. Immer mehr Menschen erkennen den Wert einer naturnahen, nebenwirkungsarmen Medizin. Der DNB mit seiner über 130jährigen Geschichte und der angeschlossenen Naturheilvereine mit ihrem gesammelten Schwarmwissen in traditioneller Europäischer Heilkunde sind geradezu prädestiniert, Menschen zu einer gesünderen Lebensweise anzuleiten. **Wenn nicht wir, wer dann?**

Medizin ist mehr als reine Wissenschaft. Sie ist Heilkunst und eine Erfahrungsheilkunde. Wir haben diese Erfahrungen und sollten diese weitergeben. Führung durch Vorbild. Davon profitieren die Menschen und schlussendlich auch wir als Naturheilvereine. Lasst es uns anpacken und die Herzenssache Naturheilkunde unter die Menschen bringen.

Nie war die Arbeit des Deutschen Naturheilbundes und seiner angeschlossenen Naturheilvereine so wertvoll wie heute.

Herzlichst

Euer

Dr. med. Martin von Rosen
Dr. med. Martin Freiherr von Rosen



Aktionstagsthema 2024:

Herzenssache Naturheilkunde

In der Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten hat sich in den letzten Jahrzehnten viel getan, wie z.B. der Entwicklung von kleinen, implantierbaren Defibrillatoren oder auch der Senkung der Sterblichkeitsrate beim Herzinfarkt.

Trotz modernster Medizin sind Herz-Kreislauf-Krankheiten allerdings noch immer Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Es gibt also viel zu tun und wir fangen am besten bei uns selber an. Prävention fängt schon im Kindesalter an, am besten schon vor der Zeugung. Die Ernährung der Eltern als auch die Ernährung in den ersten drei Lebensjahren haben lebenslange Bedeutung.

Ernährung, Bewegung und ein ausgeglichenes seelisches Gleichgewicht sind wichtige Säulen der Gesundheit. Je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto geringer ist das Sterberisiko durch die koronare Herzkrankheit KHK. Schon 2008 zeigte eine Studie der Uni Leipzig, dass Patienten mit KHK, welche in gesunder Ernährung und Bewegung geschult

werden, häufiger beschwerdefrei sind als eine Kontrollgruppe mit Stent.

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren verringert eine schleichende Entzündung – „silent inflammation“, welche als wichtige Mitursache für die KHK angesehen wird. Das richtige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren reduziert zudem das Risiko für Herzrhythmusstörungen. Schon 4h Bewegung pro Woche senken das Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko um ca. ein Drittel.

Auch für einen Rauch-Stopp ist es nie zu spät. Schon nach kurzer Zeit sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt und nähert sich dem der Nicht-Raucher an.

Das alles kostet nicht viel – außer Zeit und Selbstdisziplin. Doch es lohnt sich. Schließlich sind wir selbst verantwortlich für unsere Gesundheit – und nicht die Krankenkasse und nicht der Arzt.

Nehmen wir unser Herz und unsere Gesundheit in die eigenen Hände.