Verehrte Leserin, verehrter Leser, liebes Mitglied,

Deutschland wird digital. Schon seit Längerem. Erst schleichend, mittlerweile mit ganzer Kraft. Der Anblick von Menschen, die sich abends im Restaurant zu einem gemeinsam Essen treffen, um nach kürzester Zeit allesamt und jeder für sich mit Tunnelblick aufs Handy zu starren, ist ein alltägliches Bild geworden. Leider. Denn längst weiß man, wie schnell es mit Anstieg und Verbreitung der neuen Medien zu einer Talfahrt der Sozialkompetenz kommt. Doch obwohl die Nebenwirkungen des digitalen Desasters bekannt sind, zieht niemand die Reißleine.

Im Gegenteil: PC, Laptop, Smartphone – das sind die wahren Begleiter des Alltags geworden. Die wiederum haben Unmengen von e-mails, SMS und What's App im Gepäck und mit ihnen die bittere Konsequenz der Digitalisierung – die soziale Einsamkeit. Gut, dass man Freunde hat. Und gleich 500 oder mehr. Aber, Moment mal… Das war ja nur auf Facebook. Im wahren Leben sieht es ziemlich mau aus. Dank sozialer Netzwerke wissen wir zwar, wer gerade einen Tangokurs in Argentinien macht, oder wer in just diesem Augenblick in welche Banane beißt, aber von Angesicht zu Angesicht gesehen haben wir die meisten seit Jahren nicht. Wir kennen ihre Freuden, Wünsche, Sorgen nicht. Wie es um das Befinden derer, mit denen wir im sozialen Netzwerk „befreundet" sind, steht, wissen wir auch nicht. Wohl aber, wann sie zuletzt online waren.

Vor einiger Zeit hat ein großes Unternehmen sich zur Teilnahme an einem gewagten und spannenden Experiment bereit erklärt. Den Mitarbeitern wurde für einen Zeitraum von einem Monat jegliche persönliche Kommunikation untersagt. Hatte man eine Frage an einen Kollegen, suchte man nicht etwa dessen Büro auf, sondern schrieb eine e-mail. Konferenzen wurden ebenfalls elektronisch abgehalten. Bei Tisch saß man getrennt bzw. unterhielt sich via SMS. Das Ergebnis war ebenso gruselig wie das Szenario: nach kürzester Zeit zeigte ein Großteil der Mitarbeiter starke depressive Verstimmungen. Isolation und Traurigkeit heißen die Schwestern der Digitalisierung und so stellt sich heraus, dass Kinder, die mit massiver Einwirkung neuer Medien aufwachsen, nicht fürs Leben gewappnet sind. Ihnen mangelt es an Kommunikations- aber auch Konflikt- und Kritikfähigkeit. Ich breche eine Lanze für das persönliche Miteinander. Dafür, dass man seinem Gegenüber die Hand reichen, ihm in die Augen sehen, seine Gestik und Mimik erleben, mit ihm reden, diskutieren, lachen und auch trauern kann. Eine Lanze für wahre Freundschaft und Verbundenheit wie sie es nur im realen Leben geben kann.

Am letzten November-Wochenende durfte ich zahlreiche persönliche Begegnungen erfahren, gute, intensive Gespräche führen und mit Weggefährten und Verbündeten Gedanken und Ideen austauschen. Der Naturheilverein Pforzheim hatte zu zwei „Tagen der offenen Tür" geladen, und der Andrang unter dem Dach des NHV war überwältigend. Ein Dank an alle, die gekommen sind und die Veranstaltung zu einem so großartigen Erfolg gemacht haben. Es sind genau diese Tage, an deren Ende ich kreuzlahm und überglücklich ins Bett falle. Hochmotiviert, voller Energie und bereit zu neuen Taten. Denn, wenn ich die Begeisterung meiner, unserer Mitglieder wie Mitstreiter – für die Belange von Mensch, Gesundheit, Natur und Umwelt – spüre, wird mir bewusst, wie viele Gleichgesinnte für unsere gemeinsamen Ideale an einem Strang ziehen.

Und mir wird bewusst, warum ich tue, was ich tue.

Herzlichst,

Ihr Peter Rommrich

Für alle, die es zu unseren „Tagen der offenen Tür" nicht geschafft haben: Wir halten unser **La Vita-Angebot „3 Flaschen La Vita erhalten, nur 2 bezahlen"** bis zum **31.12.2015** für Sie aufrecht. Einfach Ihren persönlichen Rabatt-Gutschein „3 für 2" unter +49 (0) 72 31/35 88 66 oder info@naturheilvereinpforzheim.de anfordern. Wir schicken Ihnen Ihre Vorteils-Bestellkarte dann unmittelbar zu!

Volle *Kraft* voraus! So stärken Sie Ihr *Immunsystem*

von Dipl. Biologe Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin, Pforzheim

Die Winterstürme ziehen über da Land und mit ihnen kommt Jahr für Jahr die gefürchtete Grippesaison zurück. Gerade diese nasskalte Jahreszeit verheißt nichts Gutes in der Bevölkerung. Manche glauben mit einer Grippeimpfung sich zu feien, wenngleich sich viele Wissenschaftler einig sind: gegen über 2000 Viren gibt es keinen sicheren Impfschutz. Daher lautet meine Empfehlung: Werden Sie selber aktiv und stärken Sie Ihr Immunsystem!

Immer wieder sprechen mich meine Patienten an und fragen: Was kann ich tun, damit mein Abwehrsystem fit bleibt in der kalten Jahreszeit? Meine erste Antwort heißt: Trinken! Gerade in den beheizten Räumen trocknen unsere Nasenschleimhäute rasch aus, so dass sie dem Angriff der grippeauslösenden Viren nicht mehr stand halten können und eine Infektion bahnt sich an. Wer regelmäßig genug trinkt, hält seine Schleimhäute feucht, und das ist der beste Schutz gegen einen Virenangriff von außen!

Taulaufen und Storchengang - bewährte physikalische Reize

Oft genügt es schon zur Vorbeugung ab Oktober das morgendliche Taulaufen regelmäßig durchzuführen. Dazu läuft man 10 bis 15 Minuten barfuß durch das mit frischen Tautropfen benetzte Gras, die Füße werden zum Schluss nicht abgetrocknet, sondern man streift einfach das Wasser ab, zieht sich trockene Strümpfe und Schuhe an und läuft noch 10 Minuten die Füße „trocken." Selbst in Großstädten kann man morgens ungestört in Parkanlagen Tau laufen. Probieren Sie es mal aus.

Wer es bequemer haben möchte und zuhause über eine Badewanne verfügt, dem empfehle ich zwei bis dreimal wöchentlich den „Storchengang" im kalten Wasser. Das Wasser sollte mindestens handbreit unter die Kniekehle reichen. Dann geht man 3 bis 7 Minuten auf der Stelle in der Wanne, wobei jedes Mal das Bein komplett aus dem Wasser gehoben wird. Diese Gangart ähnelt dem Gang eines Storches. Daher der Name der Übung. Patienten mit starken Durchblutungsstörungen in den Beinen beginnen mit einer Minute Gehzeit und steigern ganz langsam. Nicht selten empfinden manche Menschen bei dieser Wasseranwendung einen ziehenden Schmerz in der Wade. Das ist nicht schlimm, aber ein Zeichen die Übung zu beenden. Es ist dafür zu sorgen, dass die Durchblutung durchaus mit weiteren Maßnahmen verbessert wird, wie z. B. mit Rosmarienfußbädern oder Rosmarienöleinreibungen. Anschließend die Beine nicht abtrocknen, sondern nur das Wasser abstreifen und sich wenn möglich auf einer trockenen Unterlage im warmen Badezimmer trocken laufen. Bei allen Kneippanwendungen ist darauf zu achten, dass die Füße vor Anwendung der Übung nicht kalt sind. Ansonsten zuvor kräftig mit einer Körperbürste die Füße warm bürsten. Die Bürstenstriche werden auf Fußrücken und Sohle stets körperwärts durchgeführt, also von den Zehen Richtung Unterschenkel.

Auch kann man zuhause mit zwei Plastikwannen Wechselfußbäder durchführen. In die eine Wanne kommt so kaltes Wasser wie erträglich und möglich und in die andere Wanne warmes Wasser mit ca. 38° Celsius. Man startet mit beiden Beinen in der warmen Wanne. Auch hier sollte der Wasserstand optimalerweise bis eine handbreit unter die Kniekehle reichen. Ungefähr 2 bis 3 Minuten Aufenthalt im warmen Wasser und anschließend folgt ein Aufenthalt von maximal 30 Sekunden in der kalten Wanne. Dann folgt erneut ein Aufenthalt in der warmen Wanne. Es bietet sich an abends vor dem Schlafengehen solche Wechselfußbäder durchzuführen. Geht man anschließend ins Bett, so beendet man - nach viermaligem Wechsel - mit der warmen Wanne. Nicht abtrocknen, nur das Wasser sanft mit der Handkante abstreifen und rasch ins warme Bett gehen. Bei einer tagsüber durchgeführten Anwendung, enden Sie - nach fünfmaligem Wechsel - mit der kalten Wanne, streifen das Wasser ab und laufen sich warm. Das kräftigt über die Reflexzonen auf der Fußsohle das Immunsystem.

„Vorbeugen ist besser als heilen", propagierte schon der in Bad Wörishofen tätige Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) und empfahl seine mittlerweile berühmten Kneippschen Hals-, Brust- oder Wadenwickel.

Der Sonnenhut (Echinacea), welcher in Nordamerika beheimatet ist, hat in vielen Studien seine immunstärkende Wirkung unter Beweis gestellt. Schon vorbeugend nimmt man am besten als Kur 3 x 10 ml oder 2 x 15 ml Echinaceapresssaft oder 3 x 30 bis 50 Echinaceatropfen (z.B. Echinacea Salus® oder Echinacin Madaus®) vor dem Essen in Wasser ein. Es empfiehlt sich erfahrungsgemäß ca. drei Wochen vor Grippesaison mit der Einnahme zu beginnen. Zeigen sich die ersten Erkältungszeichen, so puscht das natürliche Vitamin C in der Acerolakirsche das Immunsystem hoch. Die Dosierung liegt bei 3 x 10 ml oder 2 x 15 ml Acerolapresssaft. Im Alltag haben sich auch die Acerolataler mit 3 x 1 bestens bewährt. Mancheiner kennt die Zistrose (Cystus) noch nicht, obgleich das Universitätsklinikum Münster sie erfolgreich auf ihre antivirale Wirkung gegen Grippeviren der verschiedensten Subtypen (H1N1, H5N1, H7N7, H3N2) getestet und herausgefunden hat: Cystus wirkt gegen all diese Unterarten! Also sowohl gegen Schweine-, Vogel- und xyz-Grippe hat Cystus eine immunstärkende Wirkung. Die Inhaltsstoffe der Zistrose befähigen unser Immunsystem die notwendigen Abwehrzellen zu bilden. Bitte beachten Sie, liebe Leser, dass 90 % aller grippalen Infektionen viralen Ursprungs sind. Somit sind Antibiotika, welche gegen bakterielle Infektionen wirken, hier nicht angezeigt! Von Cystustinkturen werden bei Bedarf 3 x 20 bis 50 Tropfen täglich in Wasser eingenommen. Aber auch als Halspastillen hat sich die Cystuspflanze (z.B. Cystus 052 Pandalis) mit 6 x 1 bis 2 Stück täglich als Geheimtipp in Naturheilkreisen herumgesprochen. Selbstredend kann man auch das Cystuskraut als Teezubereitung anwenden. Davon trinkt man 3 Tassen täglich.

Der Griff zum Sonnenhut: Die Immunpflanze der Wahl heißt Echinacea

Der Echinaceasaft hat eine in wissenschaftlichen Studien nachgewiesene stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Echinacea kannten schon die Indianer Nordamerikas und hier bei uns heißt die Pflanze auch Sonnenhut. Bei frischen Verletzungen, ja selbst bei giftigen Schlangenbissen haben die Indianer Umschläge mit dem Echinaceakraut gemacht und konnten den Erkrankten damit heilen. Regelmäßig angewendet führt der Echinacea Frischpflanzensaft zu einer Verbesserung der Abwehrlage im menschlichen Organismus. Die Viren und Bakterien haben es dann besonders schwer sich auszubreiten. Wir bezeichnen diesen Zustand als ein „gutes Abwehrsystem". Ganz besonders in Kombination mit dem Saft der Acerolakirsche, welcher sehr reich an natürlichem Vitamin C ist, zeigt sich ein synergistischer Effekt, der die Abwehrlage im Menschen optimiert. Vitamin C ist ein natürliches Antioxidans, welches die

Echinacea

Ingwer

Acerola

Zellwand vor den Angriffen freier Radikaler schützt. In Zeiten hoher Belastung von außen beispielsweise durch vermehrte Viren und Bakterien, wechselhafte Temperaturen und unbeständiges Wetter, benötigt der Körper deutlich mehr an Vitamin C. Die Seefahrer schätzten das Vitamin C schon sehr, denn es bewahrte sie vor Skorbut. Heute haben wir noch viele weitere heilbringende Eigenschaften des Vitamin C erforscht. Von beiden Frischpflanzensäften werden zwei Wochen lang morgens und abends jeweils 15 ml in ca. 150 ml Wasser oder Basen-Aktiv-Tee vor dem Essen eingenommen.

In Asien setzt man seit jeher auf Ingwer

Dem Ingwertrunk wird schon seit vielen Jahrhunderten eine Heilkraft auf den ganzen Magen-Darm-Trakt des Menschen nachgesagt. Er verhütet darüber hinaus die Symptome der Reisekrankheit wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Die ältesten Aufzeichnungen stammen vom Gelben Kaiser Shennong (ca. 2800 v. Chr.), der als Vater der Pflanzenheilkunde gilt. Für ihn war Ingwer eine königliche Pflanze, denn sie sollte den gesunden Menschen vor Krankheit bewahren und seine Lebenskraft stärken. Von Konfuzius (551-479 v. Chr.) ist überliefert, dass er stets als Nebengericht eine Schale Ingwer gereicht bekommen habe. Im alten China wurde Ingwer als Würzmittel für Fleisch und getrockneten Fisch verwendet, Wildgerichte mit Ingwer und Essig galten als Tonikum. Der weit gereiste Marco Polo berichtet gerade zu Beginn der Winterzeit über den Verkauf von kandiertem und in Honig eingelegtem Ingwer auf den Straßen. Aber auch bei rheumatischen Beschwerden – vornehmlich bei Rückenschmerzen – wird er mit großem Erfolg angewendet. Er leitet Stoffwechselschlacken rasch aus und verbessert dadurch die Durchblutung und mindert einen schlechten Körpergeruch, stärkt die Abwehrkräfte und hat eine Hustenreiz stillende Wirkung, da der Ingwertrunk über erwärmende und zugleich schweißtreibende Eigenschaften verfügt. Von ihm nimmt man 3 x täglich 5 ml in der dritten und vierten Kur-Woche in ca. 150 ml Wasser oder Basen-Akiv-Tee vor dem Essen ein.

Seit über 100 Jahren hat sich ein homöopathischer mikrobiologischer Immunmodulator namens Spenglersan Kolloid G sowohl zur Vorbeugung als auch bei Ausbruch einer Erkältungskrankheit bestens bewährt. Es setzt sich aus Antigenen und Antitoxinen von Grippe-Viren zusammen, jeweils in der Potenzstufe D 9. Davon werden als Prophylaxe 3 x wöchentlich 10 Sprühstöße in die Ellenbeugen eingerieben. Bei einem akuten grippalen Infekt werden sofort 3 bis 6 x täglich 5 bis 20 Sprühstöße, in leichten Fällen genügen zweimal täglich 10 bis 20 Sprühstöße in die Ellenbeuge (beide Ellenbeugen) eingerieben. Bei Halsschmerzen 10 bis 15 Sprühstöße in ein halbes Glas lauwarmes Wasser (100 ml) geben und damit mehrmals täglich gurgeln. Auch haben sich schon bei den ersten Anzeichen eines Schnupfens sofort zwei Sprühstöße - als Nasenspray in jedes Nasenloch gesprüht - bewährt. Mit Spenglersan Kolloid G werden die Schnupfenviren bereits in der Nase abgefangen, so dass es gar nicht erst zu einem Schnupfen kommt.

Wer möchte kann sich aber auch über die internationale Apotheke von der Londoner Homöopathiefirma Nelson das seit über 70 Jahren bewährte Präparat IHRC 30 bestellen, von welchem man einmal monatlich eine Tablette lutscht, um sein Immunsystem zu stärken. Viele homöopathische potenzierte Viren und Bakterien sind hier in einem Präparat vereint und haben eine ähnliche Wirkkraft wie das Spenglersan Kolloid G.

80 % des Immunsystems sitzen im Darm

Es ist wohl den wenigsten bekannt, dass fast 80 % unseres Immunsystems im Darm stationiert sind. Von dort aus werden Immunglobuline vom Typ A (sIgA) via Blut in alle Schleimhäute des Körpers transportiert, welche dann wie ein Abwehrschild wirken. Menschen mit ständig auftretenden Infektionskrankheiten kann empfohlen werden, einmal aus einer Stuhlprobe dieses sekretorischen IgA bestimmen lassen. Zeigt das Messergebnis verminderte Werte, so besteht ein Zustand sowohl einer erhöhten Infektionsgefahr aller Schleimhäute als auch dem Risiko einer erhöhten Allergiebereitschaft. Dann sollten milchsäurebildende Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien (z.B. Bactoflor 10/20®, Tisso Pro EM san®, Microflorana F® oder Symbio-Lact comp. ®) zum Einsatz kommen, um die Säuerungsflora des Darmes wieder aufzubauen, wodurch sich die körpereigene IgA-Produktion optimiert und das Milieu im Darm für andere Keime, wie Escherichia coli, verbessert. Das bedeutet im Umkehrschluss für den Allergiker: Wenn er ausreichend sIgA im Darm besitzt, dann bleibt im nächsten Frühjahr seine allergische Reaktion in Form eines Heuschnupfens oder allergisches Asthma bronchiale aus. Das gleiche gilt auch für die Hausstauballergiker!

Last but not least sollte das Schüßlersalz Nr. 10 in keinesfalls unerwähnt bleiben. Es wird als Sal miraculum, das Zaubersalz der Alten, als Glaubersalz oder, um in der Sprache der Neuzeit zu bleiben, als Natrium sulfuricum bezeichnet. Dabei handelt es sich um schwefelsaures Natrium, also Natriumsulfat, welches vorrangig in den Gewebesäften und weniger in den Zellen vorkommt. Natriumsulfat entwässert den Körper, fördert die Darmtätigkeit, besonders des Dickdarmes, was man sich gerade zu Zeiten von Fastenkuren zunütze macht. Darüber hinaus scheidet es Stoffwechselschlacken und diverse Säuren wie Harnsäure, Milchsäure und Kohlensäure aus und regt den Gallenfluss an, was sich auf eine verbesserte Fettverdauung auswirkt. Der geniale Geist Schüßler hat es in sein System von zwölf Mineralsalzen aufgenommen, weil er von der unendlichen Wirkkraft dieses potenzierten Glaubersalz in der Stufe D 6 überzeugt war.

Wollen wir unser Immunsystem stärken, noch bevor ein Erreger Besitz von uns ergriffen hat, so bietet sich Schüßlersalz Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6 mit 3 x täglich 1 Tablette, vor dem Essen gelutscht, an. Aber auch ein ausgeglichener Vitamin D-Haushalt sorgt für ein gutes Immunsystem. (Dazu in einer den nächsten Ausgaben mehr.)

Selbstredend empfiehlt es sich das ganze Jahr über eine vitalstoffreiche Vollwertkost zu sich zu nehmen, welche alle Bausteine liefert, um unseren Organismus im Gleichgewicht zu halten. Wer es etwas bequemer haben möchte kann auch auf das seit über 15 Jahren auf dem Markt befindliche La Vita zurückgreifen. Dieser Saft besteht aus 70 verschiedenen Obst-, Kräuter- und Gemüsesorten und verbessert tatsächlich die menschliche Abwehrkraft. Nähere Informationen bei der **ENB-Geschäftstelle, Christophallee 21, 75177 Pforzheim oder unter 07231/35 88 66.**

Schüsslersalze als hilfreiche Begleiter aus der Sucht

Fortsetzung des Beitrags

Jo Marty
(Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Schüßler)

Entschlackung/Entgiftung als Hilfe bei Bedürfnissen nach Genussmitteln

Manchmal locken Süßigkeiten oder ein starker Drang nach Snacks aller Art, zuckerhaltigen Getränke, Kaffee oder Alkohol. Das können Zeichen von Energiemangel und auch von einer Übersäuerung sein. Ein fehlregulierter Säure-Basen-Haushalt äußert sich vor allem auch in übersteigerter Lust (z. B. nach Süßigkeiten), Leistungsabfall, innerer Unruhe und Angespanntheit. Unter solchen Umständen steigt bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Süßigkeiten oder Ähnlichem. Dann gilt es, den Säure-Basen-Haushalt durch verschiedene Maßnahmen in den Griff zu bekommen, beispielsweise durch ausgewogene Ernährung, Entstressung, Schlaf etc.

Die Nr. 10 Natrium sulfuricum gilt als Generalmittel für die Körperentschlackung und leistet somit einen umfangreichen Beitrag zum Säure-Basen-Haushalt. Mit der Nr. 10 werden die Funktionen der Leber, die Sekretion der Dünndarmsäfte sowie der Galle angeregt. Ebenfalls unterstützt die Nr. 10 die Dickdarm- und Nierentätigkeit

Kombinationsmöglichkeiten

Die Kombination von Nr. 8 Natrium sulfuricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und hauptsächlich Nr. 10 Natrium sulfuricum ergibt eine Anregung des Säure-Basen-Regulationssystems. Mit diesen Schüsslersalzen – über den Tag verteilt eingenommen – fällt der Verzicht auf Süßigkeiten etc. bereits nach wenigen Tagen leichter.

Die Lust nach Süßigkeiten kann auch oft ein Ausdruck von „Energiemangel" sein. In diesem Fall hilft folgende Kur:

Nr. 22 D6 Calcium carbonicum:
morgens, gleich nach dem Aufstehen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum:
über den Tag verteilt

Nr. 5 Kalium phosphoricum:
ab 14.00 bis ca. 19.00 Uhr

Nr. 8 Natrium chloratum:
vorwiegend am Vormittag und kurz vor dem Schlafengehen.

Die Dosierung richtet sich nach den Standard-Dosierungen von 5 bis 7 Tabletten/Tag, am Besten auf mehrere Gaben verteilt.

Nikotin – Schluss mit Zigis – möglich dank Schüsslersalzen?

Eine erfolgreiche Kur – neben der Standardempfehlung – sieht so aus:

Nr. 2 Calcium phosphoricum: bis zu 10 Tabletten über den Tag verteilt. Nr. 2 wirkt allgemein zur Entspannung, Muskelrelaxierung

Nr. 4 Kalium chloratum: 3 bis 5 Mal 1 bis 2 Tabletten/Tag. Nr. 4 übernimmt Entgiftungsleistungen und sorgt für eine höhere Neutralisation von Toxinen

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: bis zu 15 Tabletten (evtl. auch mehr) über den Tag verteilt. Nr. 7 als bedarfsbezogene Ergänzung, insbesondere bei Symptomen zur stärke- ren Nervenentlastung/Nervenregulation; wirkt beruhigend

Nr. 9 Natrium phosphoricum: 3 bis 5 Mal 2 Tabletten. Nr. 9 wirkt gegen die Übersäuerung.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Bildnachweis: freepik, fotolia

Werden auch Sie Gesundheits- und Naturheilkundeberater/in (ENB)!

Die Premiere unseres neuen Lehrgangs war ein voller Erfolg... Und die Teilnehmer sind begeistert von Intensität und Praxisbezug des Unterrichts, aber auch von der thematischen Vielfalt des Lernstoffes. Bereits jetzt stehen unsere Dozenten in den Startlöchern für den Folgekurs. Entscheiden auch Sie sich für die zukunftsorientierte Weiterbildung, die goldrichtig für jede und jeden ist, die/der sich der Naturmedizin verbunden fühlt.

Unsere nächsten Termine:

Ausbildungsblock I	27.02. und 28.02.2016 in der Hohenzollern-Apotheke Pforzheim
Ausbildungsblock II	12.03. und 13.03.2016 im Naturheilverein Pforzheim
Ausbildungsblock III	21.05. und 22.05.2016 im Kräutergarten der DHU (Terra Medica)

Weitere Infos unter Tel. +49 (0) 72 31/4 87 10 99 mobil 0176/23 23 97 18 oder per e-mail unter info@naturheilbund-europa.de