Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,

ungewöhnliche Umstände erfordern nicht selten außergewöhnliche Maßnahmen. So geschehen während der Bundesversammlung des Deutschen Naturheilbundes am vorletzten Wochenende des März 2015 in Ilshofen.

Allzu deutlich hatte man uns, mir persönlich und den mitgereisten Delegierten unseres Pforzheimer Naturheilvereins dort signalisiert, dass unsere langjährige Zeit unter den Fittichen des DNB zu Ende geht. Für uns hieß das: Handeln und für unseren NHV ein neues Zuhause schaffen. Im Chinesischen bedienen sich die Begriffe „Krise“ (weiji) und „Chance“ (jihui) eines gemeinsamen Schriftzeichens – dem ji, das „Gelegenheit“ bedeutet. Diese haben wir – mein Vorstandsteam und ich – beim Schopf gepackt, und, wie Sie wissen, den Europäischen Naturheilbund aus der Taufe gehoben.

Dass es ebenso sinnvoll wie wichtig ist, die Segel neu zu setzen, befanden auch die Pforzheimer Mitglieder, die während unserer Jahreshauptversammlung am 23. März 2015 zugegen waren. Mit einer eindrucksvollen Mehrheit von 95,6 Prozent beschlossen sie den Austritt aus dem DNB und den Eintritt in den Europäischen Naturheilbund.

Allein der DNB hatte den Pforzheimern diese konsequente Entscheidungsfindung ganz offenbar nicht zugetraut. Zwar hatten die Mitarbeiterinnen der DNB-Geschäftsstelle ebenso wie die DNB-Vorstands- und Präsidiumskandidaten lauten Beifall geklatscht, als 20 enttäuschte Pforzheimer Delegierte frühzeitig die Bundesversammlung verließen, nachdem man ihren ersten Vorsitzenden aufs Äußerste diskreditiert hatte. Als der traditionsreiche Naturheilverein Pforzheim nach überaus deutlichem Beschluss seiner Mitglieder aber die Kündigung mit sofortiger Wirkung aus wichtigem Grund erklärte, „fiel der Groschen“ beim DNB: Auf die üppige monatliche Verbandsabgabe des größten NHV wollte man so ohne Weiteres natürlich nicht verzichten und behauptete, dieser sei unrechtmäßig ausgetreten.

Das Landgericht Karlsruhe sieht das anders. Die vom DNB angestrengte Klage hat es nun abgewiesen. Aus aktuellem Anlass informieren wir Sie eingehend auf der letzten Seite dieses Einhefters.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ... meine Würde, meinen Gerechtigkeitssinn und meinen gesunden Menschenverstand. Genau ein Jahr ist es nun her, dass der Naturheilverein Pforzheim seine Koffer gepackt und unter dem Dach des ENB ein neues Domizil gefunden hat.

Ein Jahr, in dem wir - unsere Mitglieder, mein Vorstand und ich - unzählige Male die Bestätigung bekommen haben, dass es der richtige Weg ist. Und gemeinsam gehen wir ihn weiter!

Herzlichst,

Ihr Peter Ammerich

Faszination Faszien

So wichtig ist die Gesundheit unseres Bindegewebes

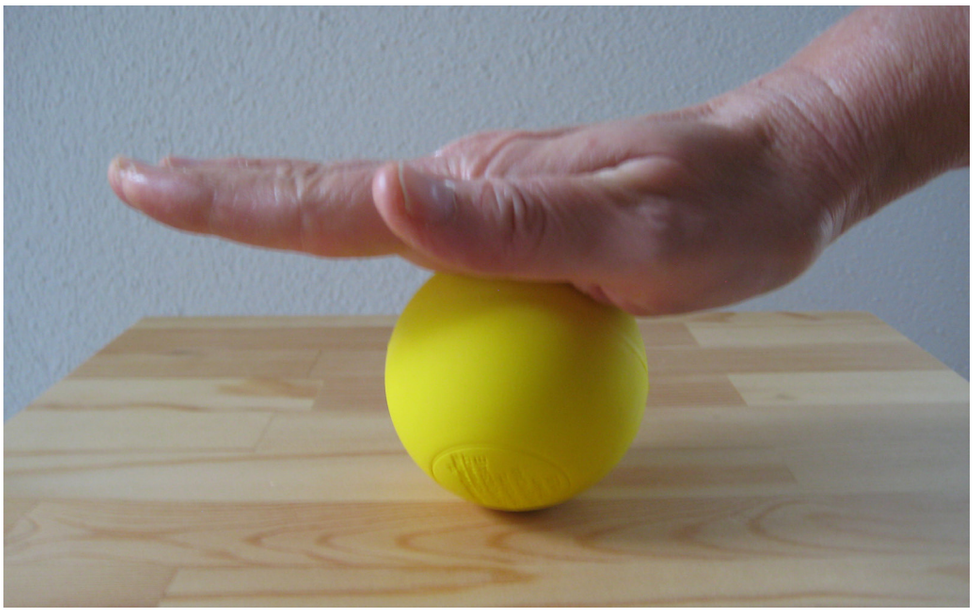
Gabi Müller, Sport- und Gymnastiklehrerin

Lange schlummerte das Bindegewebe unentdeckt und verborgen in unserem Inneren. Nur Ärzte und Pathologen beschäftigten sich bei ihrer Arbeit damit. Als leeres Verpackungsmaterial galt es und wurde sogar als „Aschenputtelgewebe“ bezeichnet. Trotz alledem trat das Bindegewebe seinen Siegeszug an und wird nun auch in der medizinischen Forschung vielfach beachtet.

Faszie (lat. fascia) bedeutet Verbund, Bündel, Band. Sie kommen im ganzen Körper vor und umhüllen Muskeln, Bänder, Organe und Knochen. Je nachdem, an welcher Stelle des Körpers die Faszien sitzen, haben sie einen unterschiedlichen Aufbau bzw. eine andere Struktur. Die Bindegewebshüllen, -stränge und -schichten bilden ein fast alles umhüllendes, haltendes, stützendes, durchdringendes und verbindendes Netzwerk im Körper. Diese elastischen Fasern durchziehen den gesamten Körper in jede denkbare Richtung. Man kann sie mit der Viskoelastizität einer Feinstrumpfhose vergleichen. Dieses Netzwerk sorgt dafür, dass alles miteinander verbunden ist, es erhält unsere strukturelle Integrität und sorgt dafür, dass die verschiedenen Teile unseres Körpers zu einem Ganzen zusammengefügt sind und bleiben. Vergleichen können wir die Faszien mit der weiss-gelblichen Haut, die nach dem Schälen einer Orange sichtbar wird.

Wer hat das Thema Faszien publik gemacht?

Der Humanbiologe und Diplompsychologe Dr. Robert Schleip beschäftigt seit mehreren Jahren mit dem Thema Faszien. Er ist Direktor des Fascial Research Project der Division of Neurophysiology an der Universtät Ulm sowie Forschungsdirektor der European Rolfing Association. Für seine Doktorarbeit über die Kontraktionsfähigkeit von Faszien wurde Dr. Schleip im Jahr 2006 mit dem Wladimir-Janda-Preis für Muskuloskelettale Medizin ausgezeichnet. Dr. Schleip ist Mitglied der Fascial Fitness Association, die sich dem gezielten Training der kollagenen Fasern widmet. Als Fascial-Fitness-Mastertrainer und Autor zahlreicher internationaler Publikationen im Bereich der Faszienforschung hat sich Dr. Schleip in den vergangenen Jahren hohe Anerkennung erworben.



Doch welche Funktionen haben die Faszien?

Zum einen schützen sie Knochen, Muskeln und Organe und geben ihnen durch die Vernetzung Form und Struktur. Durch die Übertragung von Muskelkräften verleihen sie dem Bewegungsapparat die nötige Spannung und verhindern, dass eng beieinander liegende Muskeln sich gegenseitig störend beeinflussen. Da das Fasziengewebe mit Dehnungsrezeptoren ausgestattet ist, dient es quasi als Sinnesorgan im Körperinneren. Im Volksmund bezeichnet man dieses Geschehen auch als „unter die Haut gehen“. Weitere Rezeptoren übertragen neben Schmerzsignalen auch Eindrücke zur Lage, zu Bewegung und Gleichgewicht über das Rückenmark an das Gehirn.

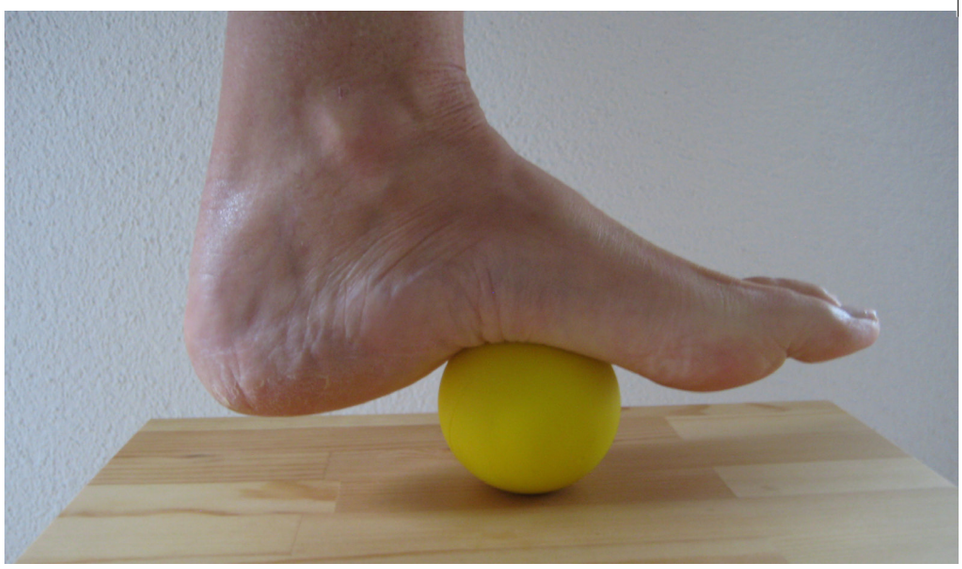
Welche Störungen können entstehen?

Die ursprünglich parallelfaserige oder scherengitterartige Anordnung des Fasziengewebes kann durch Bewegungsmangel, körperliche

Fehlhaltungen oder durch Verletzungen mit einhergehender Narbenbildung gestört werden. Das Gewebe „verfilzt“ durch ungeordnete Querverbindungen und ein Netz verliert an Beweglichkeit und Elastizität. Untersuchungen mit Ultraschall haben gezeigt, dass bei Schmerzpatienten das betroffene Fasziengewebe eine geringere Beweglichkeit aufweist als bei der Vergleichsgruppe gesunder Personen. Zur besonderen Betrachtungsweise gehört die Erkenntnis, dass zahlreiche Nervenenden die jeweiligen Gleit- und Zugbewegungen in den bewegten Faszienschichten erspüren und diese an das Zentralnervensystem weiterleiten. Daneben sind die Faszien jedoch auch besonders zahlreich mit freien Nervenenden bestückt, welche potenzielle Schmerzrezeptoren sind. Bei weiteren wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass eine relativ oberflächennahe Schicht der menschlichen Lumbalfaszie besonders viele dieser Rezeptoren aufweist, und dass diese besonders empfindsam und nachhaltig auf mechanische und biochemische Verletzungsreize reagieren.

Wie können wir auf das Faszien-gewebe einwirken und es beweglich machen?

Dazu sollten wir uns die Anatomie der Faszien verdeutlichen. Neben dem Hauptbestandteil Wasser (ca. 70 %) bestehen sie aus Klebstoff (Hyaluron), Fasern (Kollagen, Elastin, Reticulin) und Fibroblasten.Wenn wir uns unseren Wasserhaushalt vor Augen halten, können wir gut nachvollziehen wie der Stoffwechsel in unseren Faszien aussieht. Wasser spielt bei der Funktionalität der Faszien eine ganz wichtige Rolle. Überbelastung, Bewegungsmangel und Flüssigkeitsdefizit führen zu einer Dehydrierung des Gewebes. Dabei verliert das Bindegewebe seine Elastizität und Belastungsfähigkeit. Myofascial Release, also lösende Techniken, die das muskuläre Bindegewebe behandeln, sind aus der Manualtherapie und dem vielleicht bekanntesten Vertreter dieser Zunft, dem „Rolfing“ bekannt. Dabei wendet der Behandler einen tiefen, schmelzenden Druck über die Hände an, um fasziale Adhäsionen und Verdickungen zu lösen. So wird neben der natürlichen Durchfeuchtung des Gewebes auch eine freie Gleitbeweglichkeit unterschiedlicher Schichten wieder angeregt. Im Faszientraining gibt es Release-Techniken, bei denen der Übende selbst aktiv wird. Hilfsmittel wie ein Tennisball oder eine feste Schaumstoffrolle übernehmen hier den Druck der Hand.Auch hierbei wird mit der Intensität des Druckes variiert - je nach lokaler Gewebebeschaffenheit und unterschiedlicher Körperstruktur. Mit etwas Experimentierfreude werden nicht nur die Lumbodorsalfaszie, die Oberschenkelfaszie oder die Fußsohlen, sondern auch viele weitere im „do it yourself“-Verfahren erreicht. Zu beachten ist bei der Durchführung das langsame „Hineinschmelzen“ in das zu bearbeitende Gewebe. Dabei sollte ein leichter Wohl-weh-Schmerz entstehen, der



aber nach einigen Wiederholungen spürbar weniger wird. Es kann sogar ein Chill-Effekt eintreten: eine leichte sympatikone Aktivierung, die mit einer allgemeinen Belebung, Geschmeidigkeit sowie verstärkter lokaler Gewebehydration einhergeht. Entstanden sind diese Anwendungen aus relativ neuen Erkenntnissen unterschiedlicher Bewegungs- und Sportbereiche. Neben Trainern und Physiotherapeuten sollen auch Sporttreibende ermutigt werden, diese Prinzipien und die darauf aufbauenden Übungen in ihr Tätigkeitsfeld zu integrieren bzw. für ihren persönlichen Bewegungsbedarf weiter zu entwickeln. Für Athleten, leichtfüßige Tänzer und gesundheitsbewusste Bewegungsmenschen ist es daher sehr wichtig das fasziale Netzwerk zu trainieren. Ist das Fasernetz der Faszien intakt, elastisch, geschmeidig und belastbar, dann lassen sich körperliche Höchstleistungen abrufen und garantieren auch eine körpereigene Verletzungsprophylaxe. Das gilt auch für den Breitensport, bei dem weniger die Leistung, sondern vielmehr für die körperliche Gesundheit trainiert wird.

Wie kann man Faszien optimal trainieren?

Das den ganzen Körper ansprechende Trainings- und Therapiekonzept „Fascial-Fitness“ bewirkt eine enorme Steigerung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibungen in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und wirkt dem Verlust von „elastischem Schwung“ als Resultat von verfilzten Kollagen-Fasernetzen entgegen. Hierzu werden vor allem Dehnungen und Bewegungen ausgeführt, die die faszialen Gewebe in multidirektionalen Dehnwinkeln belasten und gleichzeitig ihre elastische Federkraft herausfordern.Am Wirkungsvollsten für den Aufbau von elastischen Fasern ist eine dynamische Muskelanforderung, die eine Muskelaktivierung mit einer gleichzeitigen Dehnung verbindet. Sanftes elastisches Wippen an den Endpunkten einer Bewegungsposition eignet sich dafür besonders gut.

Allgemeine Trainingsgrundsätze beim Faszientraining:

- weiche, elegante Bewegungen – alles fließt
- gut rhythmisiert
- Bewegung mit Atmung unterstützen
- ganze myofasziale Ketten nutzen
- abwechslungsreich trainieren (verschiedene Richtungsebenen)
- Geduld (Faszienstruktur ändert sich langsamer als die muskuläre)
- Körper mit antientzündlicher Ernährung unterstützen (Übersäuerung vermeiden)

Das Faszientraining hat das Ziel, die kollagene Erneuerung durch spezifische Trainingsaktivitäten anzuregen und die ständige Erneuerung der weichen Gewebe optimal zu nutzen, um im Laufe von sechs bis 24 Monaten einen seidig-geschmeidigen Ganzkörperanzug aufzubauen. Der gesunde Faszienkörper verbindet zwei wesentliche Eigenschaften: einmal ist er straff, stark und belastbar und zum anderem verfügt er über größtmögliche Elastizität mit einhergehender Gelenkbeweglichkeit.

Letztendlich gilt es, jedem Patienten oder Trainingsteilnehmer die Vorteile eines funktionierenden, gesunden Fasziengewebes näher zubringen und ihn davon zu überzeugen, mit effektivem Training seine Faszien zu pflegen, geschmeidig zu machen und diese Vorteile zu erhalten.

Gabi Müller

Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, ärztlich geprüfte Naturheil-beraterin und Dozentin im ENB. Ausbildung an der staatlich anerkannten Sport- und Gymnastikschule in Waldenburg. Langjährige Erfahrungen durch Tätigkeiten in der Vereins- und Jugendarbeit sowie im sportlichtherapeutischen Bereich in Krankenhäusern und orthopädischen Praxen. Die Berufsausbildung sowie ständige Fort- und Weiterbildungen im gesamten Fitness und Gesund- heitsbereich gewährleisten eine qualifizierte und intensive Betreuung in allen Kursen. Seit 2013: ärztl. gepr. Naturheilberaterin im Europäischen Naturheilbund mit den Schwerpunkten Ernährung, Hydrotherapie (Wasserheilkunde), Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Ordnungstherapie (Entspannung und Meditation bei Burnout) und Bewegungstherapie

Deutscher Naturheilbund ist führungslos und handlungsunfähig: Klage gegen den Naturheilverein Pforzheim abgewiesen

Peter Emmrich traut sich was. Unangenehme Fragen hatte der damalige erste Vizepräsident des DNB und Erste Vorsitzende des bundesweit größten Naturheilvereins mit Sitz in Pforzheim gestellt.

Warum der Schatzmeister des Deutschen Naturheilbundes, Dieter Neutzling, dem Verband einen Minushaushalt von € 26.500,-- für 2015 prognostiziert, wollte er wissen. Und wie es sein könne, dass die Damen der Bundesgeschäftsstelle unter Leitung von Sabine Neff bei fettem Minus und ohne Mehrarbeit eine Gehaltserhöhung von je 5 Prozent hätten durchsetzen können. Emmrich witterte Misswirtschaft. Er selbst hatte seinen Naturheilverein 1995 mit großem Engagement aus den roten Zahlen gerettet. Finanzielle Transparenz steht für ihn an oberster Stelle. „Für mich war es unbegreiflich, wie der DNB plötzlich zu einer solch schlechten wirtschaftlichen Prognose kommt. Ein Verband wie der Deutsche Naturheilbund kann durch einen Minushaushalt seine Gemeinnützigkeit gefährden. Das hat mich alarmiert“, so Emmrich, der den Mund lieber aufmacht anstatt ihn sich verbieten zu lassen.

Mit seinem kritischen Hinterfragen hat Emmrich sich nicht nur Freunde gemacht. Genauer gesagt brachte ihm seine Direktheit und seine Skepsis allerlei Ärger mit seinen damaligen Vorstandskollegen ein. Und was einst Jahre langes, produktives Miteinander gewesen war, mündete schließlich in einer beispiellosen Hetzkampagne gegen den unliebsamen Fragensteller, die während der Bundesversammlung 2015 ihren Gipfel erreichte. Enttäuscht und frühzeitig verließen die Pforzheimer Delegierten des NHV die tumultartige Veranstaltung. Bereits zuvor hatte einer von ihnen den Antrag auf Austritt aus dem DNB gestellt. Ein Antrag, über den die anwesenden Mitglieder im Rahmen der Jahreshauptversammlung abstimmten. 95,6 Prozent äußersten mit einem klaren „Ja“ den Wunsch, dem DNB den Rücken zu kehren. Zu groß war der Vertrauensbruch zwischen dem Bund und seinem Verein. Die Konsequenz: die Kündigung der Pforzheimer Mitgliedschaft mit sofortiger Wirkung aus wichtigem Grund.

Sabine Neff, als Geschäftsstellenleiterin im Wesentlichen mit dem Sekretariat und dem administrativen Bereich des DNB betraut, versandte am 31. März 2015 sogleich ein Rundschreiben an alle Vereine, in welchem sie verkündete der Naturheilverein Pforzheim sei unrechtmäßig ausgetreten und natürlich ziehe man juristische Schritte gegen den NHV in Betracht. Die falschen Behauptungen vom unrechten, weil grundlosen Austritt des NHVs in der lokalen Presse Pforzheims zu streuen, war für die Sekretärin, die dafür bekannt ist, ihre Kompetenzen zu überschreiten, ein Leichtes: Schließlich arbeitet Neffs Ehemann Lothar als Redakteur für die Pforzheimer Zeitung. Den ersten Gerichtsprozess in diesem Jahr verlor der DNB als Richterin Bracher vom Landgericht Karlsruhe die Präsidentschaftswahlen der ältesten Dachorganisation für Naturheilkunde für unwirksam erklärte: Der in Abwesenheit gewählte Wolfgang May hätte aus juristischer Sicht gleich aus dreifachem Grund nicht für das Amt des Präsidenten kandidieren, geschweige denn gewählt werden dürfen. Die Akteure des DNB hatten mit der Wahl wider die eigene Satzung gehandelt.

Doch den Warnschuss hörte man beim Bund nicht. Und so bestand der Vorstand des DNB - jetzt präsidentenlos dafür unter Federführung des ersten Vizepräsidenten Michael Blondin und stetig forciert durch Sabine Neff - darauf, die angekündigte Klage gegen den Naturheilverein Pforzheim anzustrengen. Das Ziel: die Verbandsabgabe des Mammutvereins von April bis Dezember 2015 einzufordern. Von diesem wich man auch nicht ab, als den fragwürdigen DNB-Vorstand am 08. Januar diesen Jahres ein Seiten langer Brief von Dr. Hoffmann, Richter beim Landgericht Karlsruhe, und in dieser Funktion mit der Klage des Verbandes befasst, erreichte. Richter Hoffmann empfahl von der Klage Abstand zu nehmen, da - auch im Hinblick auf den bereits verlorenen Prozess - äußerst fraglich sei, ob der DNB über einen handlungsfähigen Vorstand verfüge und überhaupt in der Lage sei, einem Anwalt ein Mandat zu erteilen. Die Führung des DNB beeindruckte das wenig und so kam es zur Verhandlung. Das Urteil, das Kläger und Beklagtem nun zuging, könnte eindeutiger nicht sein. Das Landgericht Karlsruhe hat die Klage des Deutschen Naturheilbundes abgewiesen. Denn: nicht nur die Wahl des in absentia gewählten May erachtet es für ungültig. Auch die Wahl des ersten Vizepräsidenten Blondin.

Den DNB erklärt der Richter somit für handlungsunfähig weil führungslos, stellt aber eindeutig fest, dass für den Naturheilverein Pforzheim - selbst bei gültiger Wahl und im Amt befindlichem Vorstand - ein Verbleib unter dem Dach des DNB nicht länger zumutbar gewesen sei. Am führungs- und vorstandslosen Deutschen Naturheilbund, der ohne jegliche gerichtliche Streitigkeiten schon einer desaströsen finanziellen Situation entgegensieht, kleben nun - nach zwei verlorenen Prozessen - eine beträchtliche Summe an Anwalts- und Gerichtskosten. Dass diese sinnlosen Aktivitäten der DNB-Führung, die mit ergangenem Urteil „schwarz auf weiß“ keine ist, die Mitglieder des DNB und seiner Naturheilvereine, die sich eigentlich für Naturheilkunde und Gesundheit engagieren möchten, teuer mit ihren Beiträgen bezahlen, ist ein Trauerspiel.

Absolventen der Ausbildung zur/zum Naturheilkundeberater/in (DNB), die Mitglied im Naturheilverein Pforzheim sind, will der Deutsche Naturheilbund nun ihre Urkunden aberkennen. Seien Sie unbesorgt: Wir schreiben Ihre Urkunde auf den ENB um - mit lebenslanger Gültigkeit. Gern kommen Sie auf uns zu!

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

Bildnachweis: freepik, fotolia, privat