

# Wertvoll ernähren Gesundes genießen

Samstag, 9. Oktober 2010,  
10.00 bis 16.00 Uhr

## Bunt und Gesund, essen mit Freude und Genuß.

in der Aula der Müller-Guttenbrunn Schule (MGS),  
Nüstenbacherstraße 71, 74821 Mosbach

Lassen Sie sich inspirieren:

- leckere Häppchen und Mixgetränke zum Probieren
- Schautafeln zur Ernährung
- Büchertisch (Kindler's Buchhandlung)
- jahreszeitliche Rezepte
- Stände regionaler Anbieter (Bioläden, Reformhaus...)
- Gesundheitsquiz mit attraktiven Preisen
- Spiele und Bewegung

### Vorträge und Vorführungen:

- 10.30 Uhr: **Übersäuerung und Basenkost** mit  
Heilpraktikerin Hedwig Kempf
- 13.00 Uhr: **Jonglage mit Schülern der MGS** aus der  
Klasse 7 mit Klaus Müller-Blask
- 14.00 Uhr: **Wildkräuter und ihre Bedeutung in der  
Ernährung** mit der Ernährungsberaterin  
Gabi Nießen

**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos!**  
Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie unter  
[www.naturheilverein-mosbach.de](http://www.naturheilverein-mosbach.de)  
oder entnehmen Sie der Presse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Veranstalter:**  
**Naturheilverein  
Mosbach e.V.**



## Der Deutsche Naturheilbund und seine Vereine

**D**er **Deutsche Naturheilbund eV** und seine **Naturheilvereine** leisten einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit – seit mehr als 120 Jahren. Wir treten ein für Transparenz auf allen Gebieten der Naturheilkunde, für ihre Verbreitung und Erforschung.

**Suchen Sie unabhängige Informationen** über Therapien und Heilmittel, bewährte und neue Erkenntnisse? Beim Deutschen Naturheilbund und seinen Vereinen finden sie Antworten in einer offenen Gemeinschaft, hier lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Heilmittel kennen.

### Mit einem geringen Mitgliedsbeitrag

- besuchen Sie die Veranstaltungen zu ermäßigten Preisen,
- erhalten Sie die Monatszeitschrift „Naturarzt“, den Gesundheitsratgeber für die ganze Familie,
- fördern Sie die Anliegen der Naturheilkunde in der starken Gemeinschaft des Deutschen Naturheilbundes.

**Mitgliedschaften** sind die Basis für die Erfüllung unserer vielseitigen Aufgaben in den Vereinen und im Naturheilbund! Als Mitglied stärken Sie unsere Arbeit, damit wir als bewegende und helfende Kraft für gesundheitsbewusste Menschen wirken können. Gute Leistung ist bei uns preiswert: Wir arbeiten ehrenamtlich, unabhängig und ohne öffentliche Förderung! Sprechen Sie uns an.



**Deutscher  
Naturheilbund eV**

(Prießnitz-Bund) gegr. 1889  
Dachverband  
deutscher Naturheilvereine

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Tel. 07231-46 29 282  
Fax 07231-46 29 284  
info@naturheilbund.de  
www.naturheilbund.de

### Besuchen Sie die Veranstaltungen Ihres Naturheilvereins!



### **Lebensmittel – Mittel zum Leben**

– Gesundheitstipps zum Hausgebrauch

► Wertvoll ernähren und genießen schließen sich nicht aus. Chronische Leiden sind vermeidbar, täglich Frisches aus der Natur ist Schutz und Heilkraft für unseren Körper. Mit Rezepten für eine Ernährungsumstellung.

Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV  
zum „Tag der Naturheilkunde“ 2010.

44 Seiten A5, Schutzgebühr 3,- €.

Zu erwerben bei Ihrem Naturheilverein oder beim  
Deutschen Naturheilbund, zuzügl. Versandkosten.

# TAG DER NATURHEILKUNDE

Bundesweite Aktionstage  
des Deutschen Naturheilbundes

09. Oktober 2010  
Naturheilverein  
Langenburg

Aktionsthema 2010:

# Wertvoll ernähren Gesundes genießen

INFO + PROGRAMM



Aktionsthema 2010:

# Wertvoll ernähren

– Gesundes genießen

**Geschmack am Gesunden entdecken**

**E**in gesund geborenes Kind ist mit allen lebenswichtigen Nähr- und Aufbaustoffen versorgt. Zu keiner späteren Zeit beobachten wir mit größerem Staunen die lebhaftere Entwicklung an körperlichen und geistigen Fähigkeiten wie in diesen ersten Lebensjahren. Für diese Entfaltung tragen wir als Eltern die volle Verantwortung.

Gehen die Kinder zur Schule, in die Ausbildung, ist das gelebte Vorbild der Eltern und Erzieher mit entscheidend, weil sie beitragen, das Weltbild der jungen Menschen zu prägen. Auf die Ernährung bezogen wird in diesem Alter der „Grundstein“ gelegt für die häusliche Einrichtung, in der der heranwachsende Mensch wohnen möchte.

Als Erwachsene müssen wir einsehen: Dieses Gebäude bleibt ein Leben lang Baustelle. Einerseits ist es von Vorteil, den Ausbau ändern zu können, wenn wir uns nicht wohlfühlen; andererseits bleiben wir herausgefordert, unserem Lebensgebäude ständig die besten Baustoffe zu liefern, damit es hält und nicht einstürzt. Umwelteinflüsse, Genussvielfalt und lebensfeindliche Gewohnheiten zehren an der Bausubstanz und zerstören unser Gebäude – unseren Körper.

Krank oder gesund zu sein liegt also weitgehend in unserer Ernährung. Sich wertvoll zu ernähren bedeutet nicht verzichten. Genießen und gesund essen schließen sich nicht aus. Geschmack am Natürlichen finden ist wahre Esskultur. Dass Ernährung uns schützt und hilft, unser Leben ohne Beschwerden und mit frohem Mut zu gestalten, ist die Botschaft unseres Aktionsthemas im Jahre 2010.

Besuchen Sie die Veranstaltungen unserer aktiven Naturheilvereine und lesen Sie die neue Broschüre „Lebensmittel – unsere Mittel zum Leben“. Der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit ist keine komplizierte Wissenschaft, sondern ein spannendes Thema – Sie werden es erleben!



*Willy Hauser*

Willy Hauser, Heilpraktiker  
Präsident des Deutschen Naturheilbundes eV

## Der bundesweite „Tag der Naturheilkunde“ ist im Jahr 2010 der ERNÄHRUNG gewidmet.

**Unsere Lebensmittel können unsere Heilmittel sein! Was wir täglich essen und trinken beeinflusst Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter, leider auch Kranksein und Anfälligkeit bereits in jungen Jahren. Die Ernährungsqualität beeinflusst die Lebensqualität.**

**„Vor jede Therapie haben die Götter die rechte Ernährung gesetzt!“** Keine anderen Mittel wirken nachhaltiger als wertvolle Lebensmittel – Mittel zum Leben, die uns die Natur in reicher Fülle zum Genießen schenkt. Sie sind der Schlüssel zu vitaler Gesundheit, sie begünstigen Selbstheilungskräfte und Therapieverlauf.

**Bei zahllosen Erkrankungen reguliert wertvolle Ernährung die Fehlfunktion oder beugt zuverlässig vor; einige Beispiele:**

**Geschädigter Stoffwechsel:** Eingeschränkte Leber-, Galle- und Nierenleistungen, Fettsucht, Diabetes und Gicht sind die Folgen von Fehlernährung. Der Genuss funktionsaufbauender Vitalstoffe aus wertvollen Lebensmitteln verhilft dem gestörten Stoffwechsel zu seiner ursprünglichen Leistungskraft.

**Verstopfte Gefäße:** Freie Blutgefäße verhindern Herzinfarkt und Hirnschlag und alle Leiden, die durch mangelnde Durchblutung entstehen. Arteriosklerose kann sich zurückbilden durch Vermeiden von Fetten und Eiweiß aus tierischer Herkunft.

**Bedrohende Tumore:** Krebserkrankung ist die Folge einer Reihe ungünstiger Einflüsse, woran die Ernährung entscheidend beteiligt ist. Ein mangelhafter Zellstoffwechsel bildet ein gefährliches Milieu, das ein Wachstum des Krebsgewebes fördert. Entgiftung und stoffwechselaktive Substanzen aus gesunden Lebensmitteln lassen die blockierten Selbstheilungskräfte wirken.

**Brüchige Knochen:** Altersgebrechlichkeit entsteht nicht durch Abnutzung, sondern aus Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Mangelernährung. Sport- und ernährungsmedizinisch ist erforscht, dass aktive Bewegung und wertvolle Ernährung gute Skelett- und Gewebestabilität auch im Alter sichert.

**Verdauungsschwäche:** Magen, Darm und Leber sorgen für geregelte Lebensfunktionen. Ungesunde Kost schwächt die Verdauungsleistung. Verfügen die Verdauungsorgane über genügend bioaktive Nähr- und Vitalstoffe, sind wir als Ganzes leistungs- und widerstandsfähig.

**Mangelnde Infektabwehr:** Ein starkes Immunsystem verdanken wir einem gesunden Darm. Vitalstoffreiche Lebensmittel sorgen für ein aktives Darmmilieu und schützen uns vor Allergien, Erkältungen und Anfälligkeit durch genetische Vorbelastungen.

### Wie bleiben oder werden Sie wieder gesund?

Vertrauen Sie der heilenden Kraft einer wertvollen Ernährung – sie fördert ursächliche Heilung und stabile Gesundheit!

Bestärkende Antworten, verborgene Zusammenhänge und Anregungen zur Ernährungsumstellung enthält die neue Broschüre **„Lebensmittel – unsere Mittel zum Leben“** aus der Reihe ‚Gesundheitstipps zum Hausgebrauch‘

Herausgeber: Deutscher Naturheilbund eV  
Fotos: fotolia.de



Besuchen Sie die Veranstaltungen Ihres Vereins zum **TAG DER NATURHEILKUNDE**