

# Aktionstag rund um Naturheilkunde

■ Freundeskreis im Schloss Bauschlott bietet am 13. Oktober Vorträge und Verkostung an.

**NEULINGEN-BAUSCHLOTT/ ENZKREIS/PFORZHEIM.** Auch in diesem Jahr beteiligt sich der „Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss“ mit Sitz im Schloss Bauschlott an den bundesweiten Aktionstagen rund um die Naturheilkunde, die im Herbst deutschlandweit stattfinden. Unter dem diesjährigen Motto „Lebenskraft Natur“ liegt der Fokus darauf, wie mittels bewährter Naturheilmethoden und gesunder Ernährung Gesundheit wieder hergestellt oder bestenfalls Krankheit vermieden werden kann. Dazu lädt der Verein am Freitag, 13. Oktober, ein.

## Was der Körper braucht

Am Nachmittag startet der Aktionstag mit dem Vortrag „Gesund bleiben, wieder gesund werden! Ich sag dir, was dein Körper braucht.“ Heilpraktiker und Medizinjournalist Horst Boss wird mittels aktueller Behandlungsbeispiele auf mögliche Ursachen akuter und chronischer Krankheiten eingehen, die oft im Praxisalltag außer Acht bleiben. Dazu gehört die Thematik „Nährstoffräuber Medikamente“ oder „Mangelernährung durch Nährstoffverarmung der Böden“. Diese enthielten bis zu 90 Prozent weniger Vitalstoffe als noch vor 20 Jahren. Praktische Empfehlungen für die gezielte Gabe von



Horst Boss, Heilpraktiker, Medizinjournalist und wissenschaftlicher Leiter des Deutschen Naturheilbundes, reist aus Bad Tölz an. FOTO: NATURHEILBUND



Apotheker Dr. Holger Isensee von der Pregitzer-Apotheke Pforzheim ist Referent beim Freundeskreis Naturheilkunde im Schloss Bauschlott. FOTO: BERNHARD FRIESE

Vitalstoffen zur Besserung unspezifischer Symptome wie Magen-Darm-Probleme, Erschöpfung oder Schlafstörungen runden den Vortrag ab.

Ab 19 Uhr geht es im Beitrag des Pforzheimer Apothekers Dr. Holger Isensee um die Verwendung der „richtigen“ Fette in der Ernährung. Der Referent wird einen Überblick über die wichtigsten Fettsäuren, deren richtige Zufuhr und Auswahl geben und gleichzeitig alle Fragen beantworten rund um Fettstoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Trendthemen wie „Omega 3“.

## Ölspezialitäten

Bekannt von der Vital-Messe der „Pforzheimer Zeitung“ könnte den Besuchern noch die Ölmühle Bender sein, die mit Live-Ölpressung und Stand am Aktionstag dabei ist und wieder Verkostungen von Ölspezialitäten wie Leinöle, Kokosöle kombiniert mit Gewürzen wie Chili bietet. Abgerundet wird das Angebot an diesem Abend mit einem Bücherstand des Vereins und einem kleinen Getränke- und Imbissangebot.

## Im großen Saal

Veranstaltungsbeginn im großen Saal des Schlosses Bauschlott ist um 17 Uhr, Ende gegen 21 Uhr. Eintritt Gäste zehn Euro, Mitglieder eines Naturheilvereins fünf Euro. *pm*

Nähere Informationen beim Naturheilbund unter der Telefonnummer (0 72 37) 4 84 87 99 oder per Mail [info@naturheilkundeimschloss.de](mailto:info@naturheilkundeimschloss.de).

# „Tag der Naturheilkunde“ räumt mit Mythen auf

**NEULINGEN-BAUSCHLOTT.** Fett macht nicht fett und der Verzehr von rotem Fleisch nicht krank – mit alten Mythen, die so nicht stimmen, räumten die beiden Referenten des „Tags der Naturheilkunde“ am vergangenen Freitag auf. Anschaulich schilderte der Pforzheimer Apotheker Dr. Holger Isensee in seinem Vortrag über die Bedeutung der Fette für unsere Gesundheit, wie diese unserem Körper Energie geben und einen positiven Sättigungseffekt haben. Dabei empfahl Isensee natürlich kaltgepresste Öle und wies unter anderem auf die positiven Eigenschaften zum Beispiel des Kokosöles hin, dessen Zusammensetzung mit mittelkettigen Fettsäuren einzigartig sei.

## Vitaminbedarf richtig decken

Dass der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse eben doch nicht reicht, um unseren Vitaminbedarf zu decken, lernten die Zuhörer im Vortrag des Heilpraktikers Horst Boss. Der Medizinjournalist präsentierte Studien des Industrieverbandes AGRAR, die belegen, dass in den letzten 20 Jahren durch ausgelaugte Böden bis zu 86 Prozent weniger Vitalstoffe haben. Um nochmals auf das rote

Fleisch zurückzukommen: Hier komme es auf die Form der Viehhaltung und Fütterung der Tiere an, denn das spiegelt sich im Fleisch wieder.

Am Stand der Ölmühle Bender aus Ubstadt-Weiher konnten Besucher frisch gepresste Öle probieren und sich am Stand des „Freundeskreises Naturheilkunde im Schloss“ viele Tipps und Anregungen in Form von Gesundheitsliteratur und Kostproben von Nahrungsergänzungsmitteln einholen.

„Ein rundum gelungener Tag, auch wenn wir den Saal gerne noch voller gehabt hätten“, lautet das Fazit der Vereinsvorsitzenden Sabine Neff und Madeleine Verwaal, die sich bei den Referenten mit natürlich gesunden Präsenten, nämlich frisch gepressten Ölen bedankten. *pm*



Sabine Neff (Mitte) und Vera Hauelsen beraten von Tanja Bender von der Ölmühle Bender. FOTO: NEFF