

Unsere Veranstaltung zum „Tag der Naturheilkunde“ 2026:

Samstag, 14. November 2026

Unser Programm:

14.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung des Aktionstages

14.30 Uhr Longevity – vital bleiben mit westlicher und östlicher Naturheilkraft

Vortrag mit Dr. med. Susanne Bihlmaier

Wie schaffe ich es, lange in Gesundheit das Leben genießen zu können? Was sind Jahres-Killer, was sind Jahres-Bringer? Die Natur-ärztin gibt handfeste Tipps aus Traditionell Europäischer und Traditionell Chinesischer Naturheilkunde, auch gleich zum Mitmachen und Kosten

16.00 Uhr Get together mit Kaffee, Kuchen und Tombola

17.00 Uhr Tanzzeit mit Tanja

Mit Freude, Leichtigkeit und ohne Vorkenntnisse bringt eine kleine Schrittfolge plus rhythmischer Musik neuen Schwung für Körper und Kopf

18.30 Uhr Ende des Aktionstages

Eintritt frei – um Spenden wird gebeten!

Aufgrund begrenzter Sitzplätze bitten wir um Anmeldung unter Tel. 07237/4848799

Mail: info@naturheilkundeimschloss.de



Veranstalter:

 **Freundeskreis Naturheilkunde
im Schloss e.V.**

Schloss Bauschlott • Am Anger 70 • 75245 Neulingen-Bauschlott
www.freundeskreis-naturheilkunde-im-schloss.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 Selbstausbeutung.

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 €



Die Methusalem-Strategie: Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden

Wollen Sie ein paar Jahrzehnte älter werden als vom Statistischen Bundesamt prognostiziert, indem Sie Ihre Chance erhöhen, den sogenannten Zivilisationskrankheiten, der unnatürlichen Normalität unserer Kultur, zu entkommen?

Ist Gesundheit bis ins hohe Alter eine Frage von Glück? Können wir die Lotterie des Lebens beeinflussen? Haben wir einen freien Willen? Und wenn ja, warum verhalten wir uns so oft, trotz besseren Wissens, nicht sinnvoll?

Die Methusalem-Strategie entstand mit dem Ziel, Denkmuster zu durchbrechen, die uns schaden. Im Hinterfragen von Traditionen und Ideologien liegt ihre Sprengkraft.

Dr. med. Michael Nehls, 176 Seiten, ISBN 978-3981404838

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

19,90 €



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

www.naturheilbund.de

TAG DER NATURHEILKUNDE

Bundesweite Aktionstage
Wir laden Sie ein!

Sa. 14. November 2026

Freundeskreis
Naturheilkunde
im Schloss e.V.

„Longevity“
Natürliche Wege gehen

INFO + PROGRAMM



Aktionstagsthema 2026:

„Longevity“ – Natürliche Wege gehen

Liebe Freunde und Interessierte der Naturheilkunde!

Longevity – ich übersetze das mal für diejenigen, welche des Neudeutschen nicht so mächtig sind: Gesundes Altern.

Wir Deutschen haben die höchsten Gesundheitsausgaben in der EU, liegen aber im Vergleich von 11 OECD Ländern, an vorletzter Stelle, was die Lebenserwartung angeht (Stand 2017). Die gesündesten Menschen weltweit sollen auf Okinawa/Japan leben. Deren Gesundheitsspanne beträgt ca. 75 Jahre, während wir in Deutschland knappe 60 beschwerdefreie Jahre aufzuweisen haben. Auf Okinawa leben prozentual die meisten geistig fitten 80-Jährigen, die meisten 90-Jährigen, welche noch arbeiten und die meisten 100-Jährigen. Die Menschen dort machen also viele Sachen richtig – u. a. gesündere Ernährung, höhere natürliche Vitamin D Zufuhr, vielleicht gelassenere Lebenseinstellung. Ähnlich sieht es bei den Hunzas aus – ebenfalls ein Volk der Hundertjährigen. Hier können und sollten wir uns etwas abschauen.

Von den Besten lernen – das geht auch beim DNB. Denn alle unsere Mitglieder leben Naturheilkunde. In den Naturheilvereinen gibt es gute und gesunde Informationen von Mensch zu Mensch. Authentischer geht es nicht. Wir können was, wir können Gesundheit und gesundes Altern. Wie das geht, zeigen wir Euch gerne. Kommt einfach zu unseren Veranstaltungen.

Tipp für alle Pärchen: nicht zusammen alt werden wollen, sondern gemeinsam jung bleiben!

Herzlichst

Euer

Dr. med. Martin von Rosen

Dr. med. Martin Freiherr von Rosen, Präsident DNB



Das Thema „Longevity“ ist seit einiger Zeit in aller Munde. Hierbei geht es um Maßnahmen, mit denen Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter bewahrt oder verbessert werden können. Der Einfluss der Gene auf den Alterungsprozess wird tatsächlich nur auf 10-20 Prozent geschätzt, beim großen Rest spielen der individuelle Lebensstil und äußere Einflüsse die entscheidende Rolle. Auch wenn der Alterungsprozess ein hochkomplexer und vielfach noch ungeklärter Vorgang ist, findet die Wissenschaft dennoch immer weitere Belege dafür, dass ein ganzheitlicher Ansatz einzelnen Maßnahmen deutlich überlegen ist.

Die Suche nach Substanzen, die den menschlichen Alterungsprozess abbremsen, war dagegen bislang nicht sehr erfolgreich, hier sind noch viele Studien erforderlich. So lange muss aber niemand warten, denn die wesentlichen Elemente von Longevity sind lange bekannt.

Nach derzeitigen Untersuchungen ist der Verzicht auf nikotinhaltige Produkte in jeder Form die wichtigste Maßnahme, danach folgt der erholsame Schlaf, weil er die Reparatur und Erneuerung von Körperzellen ermöglicht, das Immunsystem stärkt und Gedächtnis und Lernen entscheidend unterstützt. Die Ernährung sollte pflanzenbetont und arm an hochverarbeiteten Produkten sein, das hilft zusammen mit weitgehendem Alkoholverzicht dabei, Übergewicht zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Regelmäßige moderate Bewegung in gesunder Luft in der Natur sorgt für den Muskelaufbau, erleichtert den Umgang mit Stress und verbessert die Stimmung. Seelisches Wohlbefinden und die Pflege von aufbauenden sozialen Kontakten sind ebenfalls sehr wichtig.

Kommt Ihnen das alles bekannt vor? **Die Naturheilvereine und der Deutsche Naturheilbund setzen sich bereits seit über 137 Jahren genau für diese Maßnahmen ein!**

Prof. em. Dr. med. Karin Kraft,
Vizepräsidentin DNB

