

Unsere Veranstaltung zum „Tag der Naturheilkunde“ 2026:

Freitag, 13.11.2026 ab 16:00 Uhr

Eintritt frei

Praxis von Jutta Leininger
Magnusstraße 27 • 87437 Kempten

Unser Programm:

16:00 Uhr Begrüßung

Jutta Leininger und Willi Heimpel

**16:05 Uhr Länger leben. Besser leben.
Die Geheimnisse der ältesten
Menschen der Welt – und was
wir davon lernen**

Referentin: Jutta Leininger, Heilpraktikerin

Kaffeepause

**17:30 Uhr Longevity – wie Sie gesund altern
können**

Referent: Willi Heimpel, Heilpraktiker

19:00 Uhr Mitgliederversammlung

**Kommen Sie zu uns und werden Sie Mitglied in
unserem Verein**



Veranstalter:

**Naturheilverein
Kempten e.V.**

Kleiner Kornhausplatz 1 • 87439 Kempten

Tel. 0831 5306819 • info@naturheilverein-kempten.de

www.naturheilverein-kempten.de

Unsere Literatur zum Jahresthema

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 entrinnen?

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.naturheilmund.de) oder Ihrem örtlichen
Naturheilverein.**

19,90 €



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

www.naturheilmund.de

TAG DER NATURHEILKUNDE

Bundesweite Aktionstage
Wir laden Sie ein!

Fr. 13. November 2026

**Naturheilverein
Kempten 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 gelassene 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 nikotinhalige 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

