

Naturheilverein Taunus e.V.

„Unsere Domäne ist Vorbeugung“

Vor einem Jahr wurde der Naturheilverein Taunus mit Sitz in Oberursel gegründet, der inzwischen rund 60 Mitglieder hat. Vorsitzender ist der Kelkheimer Christoph Wagner (links im Bild). Kreisblatt-Redakteur Frank Weiner (rechts) unterhielt sich mit dem 51-Jährigen, der Redakteur einer Naturheil-Zeitschrift sowie ausgebildeter Heilpraktiker ist.



Herr Wagner, ich bin im Moment ziemlich erkältet. Welchen Rat können Sie mir als Experte denn geben?

CHRISTOPH WAGNER: Thymian-Tee ist immer ganz gut. Manchmal reicht auch einfach ein Ingwer-Tee, um das Immunsystem zu mobilisieren und für Wärme von innen zu sorgen. Allerdings trinken manche so etwas mittlerweile das ganze Jahr, und dann nutzt es sich ab.

Aber eigentlich sind Sie schon zu spät dran: Unsere Domäne ist ja die Vorbeugung. Es bringt viel, wenn Sie ausreichend schlafen, den Stress reduzieren, sich gesund ernähren, regelmäßig Bewegung haben und vielleicht sanfte Abhärtung, wie eine kalte Dusche, betreiben. Die Naturheilkunde ist in erster Linie Eigenaktivität, darauf legen wir den größten Wert. Es ist eine Bereicherung, wenn man das schaffen kann.

Ein Zugewinn ist seit einem Jahr aber auch der Verein im Main-Taunus- und Hochtaunuskreis. Was lief bisher gut?

WAGNER: Wir haben sicher unsere Erwartungen übertroffen. Sehr gut ist das Engagement derer, die sich entschieden haben, dort mitzumachen. Ich selbst habe mir jahrelang überlegt, den Verein zu gründen und mir Sorgen gemacht, mir diese Arbeit ans Bein zu binden. Doch glücklicherweise habe ich bei den Vorstandskollegen Aktivposten wie Stellvertreter Dr. Hein Reuter, der die Website macht, und Schatzmeisterin Sigrid Krautstein, um zwei Beispiele zu nennen.

Bei den Veranstaltungen hatten wir bisher noch keinen Flop, die waren immer gut besucht. Alle Dinge waren für uns erstmal neu. Zum Beispiel das Thema Zähne: Kommt da jemand? Ich denke ja nicht gerne an meinen Zahnarzt, auch wenn er ein netter Typ ist. Aber die Leute kamen, ebenso bei Themen wie Elektrosmog oder bei unserem offenen Treff, als 25 Leute beim Vortrag zur Thymusaktivierung da waren. Insgesamt ist es noch eine Wundertüte, und sicherlich wird es irgendwann mal einen Flop geben.

Was könnte noch verbessert werden?

WAGNER: Wir müssen räumlich mehr in die Breite gehen, in beiden Taunus-Kreisen wirken. Denn der NHV hat Mitglieder von Flörsheim bis Friedrichsdorf, aus Kelkheim kommen nach Oberursel die meisten. Die Zukunft unseres Domizils K 22 in Oberursel ist offen, daher sind wir auf der Suche nach alternativen Räumen, Kelkheim wäre da ideal. Dann weiß ich nicht, ob wir noch mehr Veranstaltungen hinkriegen, bisher läuft im Schnitt einmal im Monat ein Vortrag, und es findet ein offener Treff statt, zudem gibt es Workshops, einen Ausflug und den Tag der Naturheilkunde als Highlight. Da haben wir letztes Jahr einen fulminanten Start hingelegt. Insgesamt bin ich aber nicht der Typ für Experimente, neige eher zu kontrollierter Offensive. Das heißt, das Neue nur mit Bedacht ausprobieren. So habe ich im Rahmen des Treffs zweimal „heilsames Singen“ angeboten, da hat man gesehen, es läuft super, also könnte man es regelmäßig laufen lassen, gerne auch in Kelkheim.

Haben Sie das Thema „Naturheilkunde“ stärker verankern können?

WAGNER: In Umfragen äußern 70 bis 80 Prozent der Bevölkerung, sie würden Naturheilkunde bevorzugen. Dabei geht es aber eher um alternative Arzneimittel und Anwendungen wie Akupunktur. Die breite Naturheilkunde mit viel Eigenaktivität, wie zuvor bereits beschrieben, ist für viele dagegen eine neue Erkenntnis. Die Leute, die zu uns kommen, haben sich grundsätzlich schon mit dem Thema befasst.

Die anderen 20 bis 30 Prozent haben noch nicht so den Draht dazu, vor allem solange sie jung und fit sind. Vielleicht muss man zum Beispiel mit Antibiotika mal schlechte Erfahrungen gemacht haben. Viele wissen nicht, wie gefährlich es ist, auf Dauer Schmerzmittel zu nehmen. Mit der Lebenserfahrung kommt dann das Gespür. Wir sind als Verein gerne dabei, beim Erkenntnisgewinn zu helfen. Aber dafür muss ich mich nicht in die Fußgängerzone neben eine Pommesbude stellen. Totale Neulinge sind nicht unsere primäre Zielgruppe.

Sie hatten erst kürzlich einen Rundgang zu Wildkräutern. Welche Medikamente gibt's vor unserer Haustür?

WAGNER: Sie werden auf jeder Wiese in einem kleinen Radius etliche Pflanzen finden, die essbar und gesundheitsfördernd sind. Wichtig ist es aber, sie zu erkennen, dabei kann so eine Führung helfen. In den vorvergangenen Generationen gab es viele, die wussten mit Heilkräutern noch etwas anzufangen. Dieses Wissen muss man sich erst einmal aneignen. Aber um mal Beispiele zu nennen: Schafgarbe – mit ihrer entzündungshemmenden und krampfstillenden Wirkung – ist sicher eine Alternative zur Kamille bei Magen-Darm-Beschwerden, Löwenzahn für die Leber- und Brennnessel für die Nieren-Anregung.

Gibt es auch Berührungspunkte mit der Schulmedizin?

WAGNER: Es gibt manche Schulmediziner, die sind mehr Naturheilkundler als andere Ärzte, die Naturheilverfahren auf dem Praxisschild führen – weil sie nur so wenig wie nötig verschreiben und die Patienten zur Eigenaktivität motivieren. Gegen die Förderung der Aktivität kann eigentlich kein Schulmediziner etwas haben. Und Naturheilkunde ist in erster Linie Eigenaktivität. Es gibt da jedenfalls kein Schwarz-Weiß – hier Schulmedizin, dort Naturheilkunde. Sicher besteht auch ein gewisses Spannungsverhältnis. Dass es bessere Methoden als zum Beispiel eine Grippeimpfung gibt – zumindest für die körperlich noch aktiven Menschen – , hört der Schulmediziner nicht gern. Aber ich will deshalb jetzt keine Diskussion vom Zaun brechen. Wir profilieren uns mit unseren eigenen Angeboten und nicht gegen die Schulmedizin.

Ihr Tag der Naturheilkunde am 11. Oktober ist wieder so ein Angebot. Was dürfen die Besucher erwarten?

WAGNER: Ein Potpourri. Die Leute können schauen, was ihnen Spaß macht. Wir wollen bei diesem Tag mittendrin sein bei den Themen, die in sind, aber auch etwas Exotik bieten. Es gibt für jeden etwas. Zum Beispiel Lach-Yoga. Damit konnte ich zunächst auch ich nicht so viel anfangen. Aber wenn ich künstlich lache, wirkt es im Organismus genauso, als wenn ich natürlich lache. Das ist für gestresste Zeitgenossen vielleicht das Richtige. Oder das Thema „Naturfrisur“: Eine gewisse tierische Natur haben wir ja auch noch, die können wir nicht mit Plastik in den Haaren glücklich machen. Vielleicht gibt es ja bei einigen einen Aha-Effekt, sich das in den Haaren nicht ständig anzutun. Und wir haben Osteopathie im Programm. Vor zehn Jahren wusste keiner, was das ist. Jetzt zahlen es sogar die Krankenkassen.

Zum Abschluss dürfen Sie sich zum 1. Geburtstag etwas wünschen . . .

WAGNER: Ich sage jetzt nicht, wir wollen jetzt in den nächsten zehn Jahren 600 Mitglieder haben. Uns geht es nicht um schneller, höher, weiter. Wir suchen nur nachhaltige Effekte. Einen Wunsch hätte ich: Neue Optionen zu den bisherigen Räumlichkeiten dazu. Wir wollen uns in mehr Orten als in Oberursel verankern, so auch in Kelkheim.

•