

BEWUSST ERNÄHREN

- Entschlacken und entsäuern
Basenfasten oder Basisdiät
 – zwei Optionen für eine Kur 8
 Christoph Wagner, Heilpraktiker
- Grundfragen zum Säure-Basen-Haushalt
 ► **„Die Rolle des Kaliums sollte man verstehen ...“** 12
 Naturarzt-Interview mit Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker
- Histamin-Intoleranz wird oft übersehen
 ► **Histamin: versteckter Reizstoff in Lebensmitteln** 15
 Dr. med. Rainer Schmidt
- Gentechnik in der Landwirtschaft
 ► **Was tun gegen das mulmige Gefühl?** 40
 Dr. rer. nat. Bettina Pabel
- Gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an
Warum Bio-Produkte einfach besser sind 43
 Dipl. oec. troph. Peter Faulstich
- Vegetarisch genießen
Das weihnachtliche Festmenü 46
 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke
- Warum machen Light-Produkte nicht schlank?** 49

DIAGNOSE

- Morbus Meulengracht
Auch eine harmlose Gelbsucht behandeln! 18
 Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

- Das Potenzial der Pflanzenstoffe
 ► **Mit Granatapfel, Kurkuma und Co. gegen Krebs** 21
 Dr. med. György Irmey
- Tipps aus der traditionellen chinesischen Medizin
Kalte Füße – so hilft die TCM 24
 Dr. rer. nat. Christian Schmincke, Arzt

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 12, 35, 44), Fotolia (S. 8, 15, 17, 18, 22, 24, 26, 36, 37, 38, 50), Wagner (S. 10), Jörgensen (S. 14), Klosterfrau Gesundheitservice (S. 15), Schmidt (S.16), Pitopia (S. 21), Irmey (S. 23), Schmincke (S. 31), Weiß (S. 34), Maurer (S. 39), Jürgen Siegmann/Greenpeace (S. 40), Pabel (S. 41), BLE Bonn/Thomas Stephan (S. 43), Faulstich (S. 45), StockFood (S. 46, 47), DAK/Wigger (S. 49), AOK (S. 49)

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der naturheilkundlichen Praxis**
Verbesserte Ausscheidung dämmte Neurodermitis ein 32
 Michaela Girsch, Heilpraktikerin
- Was mir geholfen hat**
Offene Wunden: Zinkleimverbände retten das Bein 33
 Manfred Schmid
- Tipp des Monats**
Johanniskrautöl und Haarföhn bei Nervenschmerzen 33
 Dr. Thea Weinbuch-Pfeifer
- Naturheilkundlicher Rat**
Kniearthrose 34
 Dr. med. Andreas Weiß

GESUND LEBEN

- ☑ **Naturarzt-Check**
Gefäßrisiko Cholesterin: Sind Sie gefährdet? 35
 Christian Zehenter, Heilpraktiker
- Was wir von depressiven Patienten lernen können
 ► **Das Leben genießen – nicht vermiesen** 37
 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer
- Bewusstsein**
 Philosophie als Medizin
Das Glück der heiteren Gelassenheit 54
 Verena Grein

... UND AUSSERDEM

- Editorial** 3
Leserforum 6
Bücher 48
Für Sie notiert 49
Vorschau 55
Impressum 55

► Titelthema

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage, Seite 27–30



Zum **Naturarzt**-Titelbild:

Zum Himmel hoch – ein ewiger Traum der Menschheit! Trotz Flugzeugen und Raumschiffen wird sich der Wunsch nach dem Fliegen aus eigener Kraft, ähnlich dem des antiken Ikarus, nie erfüllen, denn die Anatomie unseres Körpers ist fest mit dem Land verbunden. Anders die Vögel, die mit ihren schlanken Flügeln in ungeahnte Höhen steigen können.