

NATURHEILWISSEN

- Allergische Hauterkrankungen:
Vier *Naturarzt*-Experten geben Rat
- ▶ **Allergie: Nicht nur die Haut behandeln** 8
Gesundheitsvorsorge mit langer Tradition
 - ▶ **Abhärtung – wieder aktuell** 17
Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke
 - ▶ **Pro und Contra Zink:
Paracelsus hatte recht** 20
Dr. med. Dietrich Göthel
Rauchen, Passivrauchen, Nichtrauchererschutz
 - „Rauchstopp lohnt
zu jedem Zeitpunkt!“** 22
Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Ingeborg Aßmann
 - ☑ **Naturarzt-Check**
 - Heuschnupfen – sind Sie betroffen?** 25
Christian Zehenter, Heilpraktiker

DIAGNOSE

- Krupphusten bei Kindern
- ▶ **Beim Krupp-Anfall Ruhe bewahren** 14
Dr. med. Domenica Engelhardt

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Gefährliche Ohrentzündung
homöopathisch besiegt** 35
Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Was mir geholfen hat

- Fersensporn
über Halswirbel und Hüfte behandelt** 36
Gabi Amschler

Tipp des Monats

- Sonne ist wichtiger Taktgeber
in den Wintermonaten** 36
Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 14, 17), Brenke, A. (S. 8), Dorstewitz (S. 9), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 10, 25, 45, 46), Kraut (S.12), Neumann (S. 12), Fotolia (S. 16, 18, 20, 40, 42, 48, 50, 51), Engelhardt (S. 16, 37), Brenke, R. (S. 19), Göthel (S. 20), DAK/Wigger (S. 22), Aßmann (S. 24), AOK-Mediendienst (S. 26), Zehenter (S. 42), panthermedia.net/Harald Jeske (S. 43), Thiemeyer (S. 44), Jörgensen (S. 47), Pabel (S. 49), Possin (S. 51), Krieg (S. 52), StockFood (S. 53)

Naturheilkundlicher Rat

- Kindliches Immunsystem** 37
Dr. med. Domenica Engelhardt

GESUND LEBEN

Wie wirkt das?

- Das älteste Antiallergikum
- Cromoglycinsäure** 38
Dr. med. Volker Schmiedel
- Selbsthilfegruppen:
Zwischen Beliebigkeit und Rettungsanker** 40
Christian Zehenter, Heilpraktiker
Reisekrankheit, Durchfall, Erbrechen ...
- Homöopathie: So bleibt der Hund gesund** 43
Sabina Thiemeyer
- Bewusstsein**
- Anti-Aging? Gegen Kosmetik und Laborkosmetik!
- Altern ist doch keine Krankheit ...** 45
Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

- Gesunder saisonaler Genuss
- Kohl Gemüse: Köstliche Köpfe** 48
Dr. rer. nat. Bettina Pabel
- Gesunde Zähne und Ernährung
- ▶ **Haben Vegetarier schlechte Zähne?** 50
Dipl. oec. troph. Karin Possin
- Hafer
- Getreide für einen „heiteren Geist“** 52
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

- Editorial** 3
- Leserforum** 6
- Stichwortverzeichnis** 27
- Für Sie notiert** 54
- Vorschau** 59
- Impressum** 59
- ▶ Titelthema

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage, Seite 29–32



Zum *Naturarzt*-Titelbild:

Manche Skelettteile, insbesondere die langen Knochen unserer Gliedmaßen, zeigen in ihrer strengen anatomischen Anordnung deutliche Parallelen zu den Konstruktionen der Architektur, die sich der gleichen physikalischen Gesetze bedient. Auf diese Parallelen wird in unserem Bild hingewiesen: Der Oberschenkelknochen ragt aus einem Bündel von Wolkenkratzern heraus und spannt sich in einem weiten Bogen über die Stadt und die Landschaft.