

NATURHEILWISSEN

- Fastenbrechen: ein wichtiger Teil der Fastentherapie
Wie geht es weiter nach dem Fasten? 8
 Dipl. oec. troph. Peter Faulstich
- Fasten und Wandern – eine wirksame Kombination
 ► **Wieder mehr Energie durch Fastenwandern** 12
 Dipl. oec. troph. Ralf Moll
- Zellveränderungen am Gebärmutterhals
 ► **Vorstufen behandeln, Krebs vorbeugen** 15
 Heide Fischer, Ärztin
- Bei Nasenbluten Ruhe bewahren!** 19
 Dr. med. Karl-Heinz Friese
- Cranberry
 ► **Mit Pflanzenkraft gegen Blaseninfekte und Karies** .. 24
 Ursel Bühring, Heilpraktikerin

DIAGNOSE

- Gutartige und bösartige Gammopathien
 ► **Was bedeutet die „Zacke“ bei den Immunglobulinen?** 21
 Dr. med. Rainer Matejka

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
Tinnitus: Ohrgeräusche nur die Spitze des Eisbergs 26
 Dr. med. Bernharda Schinke
- Naturheilkundlicher Rat**
Individuelle Bluthochdruck-Behandlung 31
 Dr. med. Rainer Matejka
- Hausfrauenekzem** 32
 Anita Kraut, Heilpraktikerin
- Was mir geholfen hat**
Rote Bete gegen Blutarmut in der Schwangerschaft 33
 Irene Unfried

Fotos: Matejka (S. 3, 31), Shutterstock (S. 8, 11, 15, 16, 18, 41), Faulstich (S. 11), Mauritius (S. 12, 15, 39), Moll (S. 14), Fischer (S.18), Medizinfoto (S. 19), Friese (S. 20), Cranberry Marketing Committee (S.24), Bühring (S. 25), Kraut (S. 32), abda (S. 34), Schabik (S. 36), Irisblende (S. 37), Techniker Krankenkasse (S. 38), Kraft (S. 41), Fotolia (S. 6, 42, 50), Maurer (S. 44), Schmiedel (S. 45), Shotshop (S. 46), Hoffmann-Nachum (S. 47), Krieg (S. 48), StockFood (S. 49), DAK/Wigger (S. 51)

Tipp des Monats

- Heuschnupfen – naturheilkundliche Hilfen** 33
 Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

GESUND LEBEN

- Woran erkennt man eine gute Apotheke?
 ► **„Ein Schild macht noch keine Beratung“** 34
 Naturarzt-Interview mit Apotheker Dr. rer. nat. Ralf Schabik
- ☑ **Naturarzt-Check**
Stressmanagement: Wie belastbar sind Sie? 37
 Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker
- Ordnungstherapie bei Erschöpfung
 ► **Lebensrhythmus aus dem Takt** 39
 Prof. Dr. med. Karin Kraft
- Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl?
Wie man sich selbst lieben lernt 42
 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Bewusstsein

- Manchmal ist Aussteigen besser als Weitermachen
Wenn wir auf das falsche Pferd gesetzt haben 45
 Dr. med. Volker Schmiedel

BEWUSST ERNÄHREN

- Sanddornöl, Arganöl und Traubenkernöl
Exotische Gourmet-Öle für Küche und Heilkunde ... 46
 Kyra Hoffmann-Nachum, Heilpraktikerin
- Steckrübe
Ein Alleskönner im Kochtopf 48
 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

- Editorial** 3
Leserforum 6
Für Sie notiert 50
Vorschau 55
Impressum 55
- Titelthema

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



Zum **Naturarzt**-Titelbild:

Ungewöhnliche Naturereignisse, die den regelmäßigen Lebensrhythmus aus dem Gleichgewicht bringen, werden von allen Lebewesen als etwas Unnatürliches empfunden. Bei dem seltenen Schauspiel einer Sonnenfinsternis springen die Delphine hoch über die Wasseroberfläche, als ob sie den magischen Moment, genauso wie der Mensch, genießen möchten.