

NATURHEILWISSEN

- Schmerzen an der Halswirbelsäule
Das HWS-Syndrom hat viele Ursachen 8
 Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka
- Autoimmunerkrankungen
 ► **Ein Basiskonzept für Rheuma & Co** 11
 Dr. med. Rainer Matejka
- Rückenschmerzen – sind es die Bandscheiben?
 ► **Rückenleiden an der Wurzel packen!** 14
 Dr. med. Reza Schirmohammadi, HP Kian Schirmohammadi
- Neuer Forschungszweig Epigenetik
Die Gene sind doch nicht alles! 18
 Naturarzt-Interview mit Dr. rer. nat. Peter Spork
- Kranke Zähne bewirken Leistungstief und Schmerzen
Vor dem Sport auf den Zahn fühlen 20
 Dr. med. dent. Wolfgang H. Koch

DIAGNOSE

- Blutdruck im Keller – Fluch und Segen
 ► **Hypotonie: Eine Lebensversicherung mit viel Kleingedrucktem** 22
 Christoph Wagner, Heilpraktiker

GANZHEITLICH HEILEN

- Was mir geholfen hat**
Trauma-Therapie nach Fehlgeburt 26
 Alexandra Henning
- Tipp des Monats**
Leinsamen-Rollkur für den gereizten Magen 26
 Eva Aschenbrenner
- Aus der ärztlichen Praxis**
Gastritis: Magen durch basische Kost beruhigt 31
 Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Fotos: Matejka (S. 3), Techniker Krankenkasse (S. 8, 34), Raschka (S. 10), Fotolia (S. 6, 11, 20, 22, 23, 35, 38, 40, 43, 44, 49, 50, 54), Shutterstock (S. 12, 18), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 14, 33, 36), Schirmohammadi, R. (S. 16), Schirmohammadi, K. (S. 16), Spork (S. 19), Koch (S. 21), Wagner (S. 24), Emmrich (S. 31), Rosar (S. 32), Pflaum (S. 37), Pabel (S. 39), Deutsches Museum (S. 42), Zehenter (S. 42), Flemmer (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Grein (S. 54);
Grafik: Riediger (S. 15)

Naturheilkundlicher Rat

- Endometriose** 32
 Verena Rosar, Heilpraktikerin

GESUND LEBEN

- ☑ **Naturarzt-Check**
- Der Schmerz-Test** 33
 Christian Zehenter, Heilpraktiker
- Trainieren Sie Gleichgewicht und Koordination
So finden Sie die Balance wieder 35
 Rainer Pflaum
- Heilsames Gärtnern
Ruhe und Kraft im Garten finden 38
 Dr. rer. nat. Bettina Pabel
- **Nanotechnologie – Chance oder Risiko?** 40
 Christian Zehenter, Heilpraktiker

Bewusstsein

- Unser Land soll glücklich werden ...** 54
 Verena Grein

BEWUSST ERNÄHREN

- Brainfood: Nahrung fürs Gehirn
 ► **Fördern Sie die Arbeit Ihrer Denkkzentrale** 43
 Dr. rer. nat. Andrea Flemmer, Diplom-Biologin
- Mangold
Vergessen und wieder entdeckt 46
 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... 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:

Die aus Marmor gemeißelte Gestalt des David von Michelangelo wurde zum Inbegriff der äußeren Schönheit des menschlichen Körpers. Aber erst durch die innere Anatomie, die ebenfalls über eine gewisse Schönheit verfügt, wird der Körper zu einer lebendigen Einheit. In unserer bildlichen Paraphrase ist die Lage der hormonbildenden Organe in dem halb eröffneten Körper in Rot dargestellt.