

## NATURHEILWISSEN

- Naturheilkundliche Maßnahmen bei Akne
- **Sanfte Mittel gegen Pickel und Mitesser** ..... 8  
Priv.-Doz. Dr. med. Angelika Brenke
- Akute und chronische Ekzeme bei Kindern
- Mit Pflanzenkraft die Haut beruhigen** ..... 11  
Michaela Girsch, Heilpraktikerin
- Biomechanische Stimulation bei Kurz- und Weitsichtigkeit
- **Muskelstimulation für scharfe Sicht** ..... 14  
Dr. med. René Woytinas
- Was leistet ganzheitliche Augenheilkunde?** ..... 18  
Naturarzt-Interview mit Frau Prof. Dr. med. Ilse Stempel
- Schmerzen durch Störungen in den Muskelketten
- Wenn die Ursache nicht am Schmerzort liegt** ..... 20  
Christian W. Engelbert, Arzt

## DIAGNOSE

- Kehlkopf- und Luftröhrenentzündungen
- **Symptom Husten: Was steckt dahinter?** ..... 23  
Dr. med. Karl-Heinz Friese

## GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
- Besser sehen bei Altersweitsichtigkeit** ..... 25  
Dr. med. Brigitte Schüler
- Was mir geholfen hat**
- Die Entfernung der Zahnsperre beendet Migräne** ..... 31  
Frederik W.
- Tipp des Monats**
- Lachen ist die beste Medizin!** ..... 31  
Dr. rer. soc. Thea Weinbuch-Pfeifer
- Naturheilkundlicher Rat**
- Hautkrankheit: Lichen sclerosus** ..... 32  
Dr. med. Ella Neumann

**Fotos:** Matejka (S. 3), Shutterstock (S. 6, 8, 20, 24, 45, 49, 54), Brenke (S. 10), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 11, 12), Fotolia (S. 11, 18, 35, 38, 43, 50), Girsch (S. 14), Arne Pastoor/panthermedia.de (S. 14), Woytinas (S. 15, 16), Stempel (S. 19), Mauritius (S. 21, 23, 33, 34), Engelbert (S. 22), Friese (S. 24), Schüler (S. 26), Neumann (S. 32), Maurer (S. 37), Fischer (S. 40), Shotshop (S. 41), Porsche-Rohrer (S. 42), Fromme (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Verlag Peter Jentschura (S. 48), GEFRO/M. Brauner (S. 48), Kneippianum (S. 48); **Grafik:** Ravens (S. 16)

## GESUND LEBEN

- ☑ **Naturarzt-Check**
- Wie steht es um Ihre psychische Stabilität?** ..... 33  
Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter (HP)
- Schuldgefühle weisen den Weg zur Authentizität
- Echte und falsche Schuldgefühle unterscheiden lernen** ..... 35  
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer
- Visualisierung: Kommunikation zwischen Seele und Körper
- Selbsteilung fördern mit inneren Bildern** ..... 38  
Heide Fischer, Ärztin
- Stress: Lebensstil oder Krankheitsbild?
- **In zehn Schritten zu mehr Gelassenheit** ..... 41  
Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin und Apothekerin
- Bewusstsein**
- Drei Denkfehler führen zu chronischem Leiden** ..... 54  
Arnold H. Lanz

## BEWUSST ERNÄHREN

- Gesunde Ernährung trotz engem Zeitplan
- **Kochen im Alltag: schnell und gesund!** ..... 43  
Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme
- Petersilie
- Vom Hexen- zum Küchenkraut** ..... 46  
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

## ... UND AUSSERDEM

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

- Titelthema

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



Zum **Naturarzt**-Titelbild:

Die Zellen, die Gewebe wie auch die Organe unseres Körpers wiederholen sich in Strukturen, denen wir überall um uns herum begegnen, egal ob das unsere Umwelt ist oder sogar der ganze Kosmos. Sie bilden einen Mikrokosmos in uns. Die Ähnlichkeiten sind nicht zufällig, denn alles, woraus unser Körper aufgebaut ist, ist nur ein Teil des Ganzen. In diesem Sinne kann man auch eine lebendige Zelle als eine Miniaturgalaxis betrachten.