

NATURHEILWISSEN

- Hypertonie trotz gesunder Lebensführung?
- ▶ **Volkskrankheit Bluthochdruck** 8
Dr. med. Rainer Matejka
- Eiweißfasten und Bewegung – besser spät als nie
- ▶ **Herzinfarkt und Schlaganfall: So senken Sie Ihr Risiko!** 11
Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Wendt
- Aderlass
- ▶ **Eine fast vergessene Entgiftungstherapie** 14
Adelheid Klos, Heilpraktikerin
- Demenz: Herausforderung für die Naturheilkunde
- ▶ **Gedächtnisprobleme frühzeitig behandeln** 20
Christian W. Engelbert, Arzt
- Unsere „Kläranlage“ unterstützen
- Die tägliche Pflege des Lymphsystems** 23
Kyra Hoffmann-Nachum, Heilpraktikerin

DIAGNOSE

- Lebensqualität trotz Demenz erhalten
- ▶ **Mit dem Vergessen in Würde leben** 17
Dr. med. Joachim Zeeh

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Homöopathie bietet Chance auf Heilung bei Sarkoidose** 26
Dr. med. Volker Brauner

Was mir geholfen hat

- Zinnkraut-Tee bei Warzen und anderen Knoten** 31
Angelika Göpfert

Tipp des Monats

- Schreiben mit „der anderen Hand“** 31
Marianne Porsche-Rohrer

Naturheilärztlicher Rat

- Sonnenallergie** 32
Dr. med. Sebastian Boekels

Fotos: Matejka (S. 3, 32), Mauritius (S. 8, 17, 20, 34, 43), Shutterstock (S. 11, 18, 24), Wendt (S. 12), Landschaftsmuseum Obermain Kulmbach/Stadt Kulmbach (S. 14), Klos (S.16), Zeeh (S. 19), Engelbert (S. 22), Nature & Health (S. 23), Hoffmann-Nachum (S. 24), Boekels (S. 32), Fotolia (S. 33, 38, 40, 54), Techniker Krankenkasse (S. 35, 36, 44, 49), Wolter (S. 37), Sonnentag (S.39), Wagner (S. 42), Possin (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), DAK/Bause (S. 49), Luvos (S. 50)

- Schilddrüsenvergrößerung** 32
Dr. med. Rainer Matejka

GESUND LEBEN

- Naturarzt-Check:**
- ▶ **Testen Sie Ihr Schlaganfallrisiko!** 33
Christian Zehenter, Heilpraktiker
- Angehörige pflegen
- Nur wer für sich selbst sorgt kann anderen helfen** 35
Dipl.-Psych. Esther Wolter
- Weniger Stress und mehr Gelassenheit
- Achtsamkeit für mehr Lebensqualität** 38
Marlies Sonnentag, Heilpraktikerin
- Standpunkt**
- Mythos „Gesundheitssport“
- Krankmacher Marathon** 54
Christian Zehenter, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

- Yin und Yang in Medizin und Ernährung
- Harmonie als Ernährungsprinzip** 40
Christoph Wagner, Heilpraktiker
- Was Croissant, Nuss-Nougat-Creme, Chips und Margarine häufig gemeinsam haben
- ▶ **Vorsicht: Gehärtete Fette!** 43
Dipl. oec. troph. Karin Possin
- Aprikosen
- Wärmeliebendes Steinobst** 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:

Ein phantasiebegabtes Auge entdeckt in den durch Wasser und Wind verformten Felsen am Meeresstrand unzählige Strukturen, die durch ihre bizarren Formen völlig ungeahnte Assoziationen hervorrufen. Unser Bild aus Fuerteventura erinnert an das Herz, zum einen an seine äußere Gestalt, zum anderen auch an seine innere Anatomie mit dem Abbild der Herzkammer mit den Papillarmuskeln.