

NATURHEILWISSEN

Vorbeugung und Behandlung der koronaren Herzkrankheit

- ▶ **Schützen Sie Ihre Herzkranzgefäße!**8

Dr. med. Rainer Matejka

Anämien durch Eisen- oder Vitaminmangel

- ▶ **Blutarmut: Wenn es am Lebenssaft fehlt** 11

Dr. med. Sebastian Boekels

Strategien gegen den vernichtenden Kopfschmerz

- ▶ **Migräne: Erfolg mit ganzheitlicher Therapie?** 14

Naturarzt-Interview mit Priv.-Doz. Dr. med. habil. Konrad Taubert

Worauf es in der Reha ankommt

- ▶ **Wieder fit nach dem Schlaganfall**..... 18

Rainer Pflaum

Sprachverlust nach Schlaganfall

- So finden Sie die Sprache wieder..**21

Bianca Orth, Logopädin und Heilpraktikerin

Übungen statt Medikamente

- Mit Yoga die Hormone locken**23

Sigrid Molineus, Heilpraktikerin

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Gebärmutterhals natürlich schützen**.....25

Heide Fischer, Ärztin

Was mir geholfen hat

- Mit Osteopathie verschwanden die Migräne-Anfälle**.....26

Eva Voss

Tipp des Monats

- Heublumenbäder – auch zu Hause**26

Eva Aschenbrenner

Naturheilkundlicher Rat

- Funktionsstörung im Kiefergelenk** .. 31

Dr. med. dent. Wolfgang H. Koch

- Entzündliche Gefäßerkrankung** 31

Dr. med. Volker Schmiedel

GESUND LEBEN

✓ **Naturarzt-Check**

- Wie schnell und logisch denken Sie?** 31

Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)

- Rosmarin: Muntermacher für Herz und Kreislauf** 35

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Wetterfühligkeit: Anpassung an äußere Reize verbessern

- ▶ **Keine Angst mehr vor dem Wetterumschwung!** 37

Dr. med. Andreas Weiß

Gesundheitliche Gefahren durch Haarfärbemittel

- Haarfarbe gegen die „Altersweißheit“?** 39

Anita Kraut, Heilpraktikerin

Standpunkt

- Männer und Frauen: Gleiche Krankheit, aber doch anders..** 54

Marianne Porsche-Rohrer

BEWUSST ERNÄHREN

Fruchtshakes aus dem Kühlregal

- Smoothies – die ganze Frucht in flüssiger Form**..... 42

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Analog-Käse, Klebeschinken, „Frischmilch“ ...

- ▶ **Erkennen Sie die Verbrauchertäuschung!** 44

Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing

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

Brombeere

- Stachelige Schönheit mit verlockendem Aroma** 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

- Editorial** 3

- Leserforum**..... 6

- Gut zu wissen** 49

- Vorschau** 55

- Impressum**..... 55

Die Pfeile ▶ kennzeichnen die Titelthemen

Zum *Naturarzt* Titelbild:

„Geschichtete Lebenslinien“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv: kleine Achatsteine eingebettet in die Ummantelung eines Maisblattes. Sie schreibt dazu: „Charakteristisch für den Achat ist seine streifige Zeichnung aus verschiedenfarbigen Lagen in paralleler oder konzentrischer Anordnung. Aufgrund der rhythmischen Kristallisation ergibt sich diese wunderschöne Bänderstruktur.“



Fotos: Matejka (S. 3), Fotolia (S. 6, 8, 21, 23, 26, 33, 37, 42, 44, 48, 49, 50), Mauritius (S. 11, 18), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 12), Boekels (S. 13), iStockphoto (S. 14, 35, 40), Taubert (S. 15), Pflaum (S. 20), Orth (S. 21, 22), Molineus (S. 24), Fischer (S. 25), Koch (S. 31), Schmiedel (S. 32), Shutterstock (S. 36, 39), Bühring (S. 36), Weiß (S. 38), Kraut (S. 41), Pabel (S. 43), Kissing (S. 45), Krieg (S. 46), Stock-Food (S. 47), PhytoDoc (S. 49), Techniker Krankenkasse (S. 54)