

DIAGNOSE

Hilfe für die entzündete Magenschleimhaut

- **Gastritis: Oft geht es ohne Säureblocker** 8
Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

Zehn Tipps bei Verstopfung

- **Die Verdauung natürlich regulieren** 11
Dr. med. Volker Schmiedel

Tipps zur Selbsthilfe

- **Unterstützen Sie Ihre Wundheilung!** 15
Dr. med. Ella Neumann

Panaritium: Entzündete Finger und Zehen

- **So vertreiben Sie die Bakterien aus dem Finger** 18
Anita Kraut, Heilpraktikerin

Die Fruchtbarkeit auf natürliche Weise fördern

- **Ungewollt kinderlos: was geht da noch?** 20
Interview mit Heide Fischer (Ärztin) und Verena Rosar (Heilpraktikerin)

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- **Schüßler-Salbe beruhigte das aufgewühlte Bäuchlein** 25
Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Was mir geholfen hat

- **Umschläge mit Beinwellwurzel vertrieben Überbein** 26
Elsbeth Siegert

Tipp des Monats

- **Kurkuma – Küchengewürz als Naturarznei nutzen** ... 26
Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

Naturheilärztlicher Rat

- **Darmprobleme durch Antibiotika** 31
Dr. med. Volker Schmiedel

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8,18, 20), Fotolia (S. 9, 11, 12, 13, 39, 40), Schmiedel (S. 14, 31), irisblende.de (S. 15), Neumann (S.16), Kraut (S. 19), Fischer (S. 21), Rosar (S. 21), BirgitH/pixelio.de (S. 33), Bühring (S. 35), DAK (S. 36), Zehenter (S. 37), proDente e.V. (S. 41), Pabel (S. 42), Shotshop (S. 43), Kissing (S. 44), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Humboldt (S. 48), Knauer (S. 48), Nymphenburger (S. 48), Zabert Sandmann (S. 48), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 49), Jouvou/pixelio (S. 49), Angelina Ströbel/pixelio.de (S. 54)

GESUND LEBEN

Frauenmantel

- **Die Alchemistin steht bei Frauen hoch im Kurs** 33
Ursel Bühring, Heilpraktikerin

10 Fakten zum gesunden Schwimmen

- **Wie ein Fisch im Wasser** 35
Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker

Wie wirkt das?

- **Krampflöser Butylscopolamin** 38
Dr. med. Volker Schmiedel

Naturarzt-Check:

- **Wie steht es um Ihre Sozialkompetenz?** 39
Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker

Natürliche Zahnpflege

- **Strahlendes Lächeln ohne Chemie** 41
Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Bewusstsein

Traumbilder Essen und Trinken

- **Mit welchen Gedanken „füttern“ Sie sich?** 54
Margret Schlüter-Teichmann

BEWUSST ERNÄHREN

Ernährung und Psyche

- **Essen für Leib und Seele** 43
Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing

Rosmarin

- **Aromatisches Kraut von der Meeresküste** 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:

Das Bild zeigt eine schematisierte Ansicht der weiblichen Geschlechtsorgane: die paarigen, mandelförmigen Eierstöcke, die gefransten Trichter der beiden Eileiter und die Gebärmutter, deren breiter Körper sich nach unten verjüngt und zapfenartig in die gefaltete Scheidenlichtung hineinragt. Der Durchblick nach außen zeigt eine weibliche Gestalt, die eine Blume hält – ähnlich der Trichtermündung des geöffneten Eileiters.