

NATURHEILWISSEN

- Schluss mit hartnäckigen Rückenschmerzen
- ▶ **Die Blockade zwischen Rumpf und Becken lösen** 8
Rainer Pflaum
 - Was hilft gegen den Gelenkverschleiß?
 - ▶ **Arthrose-Therapien auf dem Prüfstand** 11
Dr. med. Andreas Weiß
 - Tag der Naturheilkunde:
„Bewegung ist Leben – in jedem Alter“
 - Die persönliche Gesundheitsreform** 15
Naturheilkundliche Optionen bei Parkinson
 - ▶ **Trotz Parkinson beweglich bleiben** 16
Sabina Thiemeyer, *Naturarzt*-Redaktion
 - Parkinson: Bewegung ist das A & O
 - Mit täglichen Übungen das Körpergefühl stärken** ... 18
Elke Löbring, Bewegungstherapeutin
 - Standpunkt**
Die sog. Schweinegrippe – und die sog. Schutzimpfung
 - ▶ **Ich bin kein Versuchskaninchen!** 54
Christoph Wagner (Heilpraktiker), *Naturarzt*-Redaktion

DIAGNOSE

- Prostataentzündung
- ▶ **Mehr Entspannung für den Unterleib!** 21
Dr. med. Rainer Matejka

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
Wieder Tennis spielen dank sinnvollem Therapie-Konzept 24
Priv.-Doz. Dr. mult. Christoph Raschka
- Naturheilkundlicher Rat**
Schlapp nach Hepatitis C 25
Dr. med. Volker Schmiedel
- Abnehmen bei Diabetes Typ I** 26
Marita Schneider, Ernährungsberaterin

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 16, 38), Shutterstock (S. 8, 22), Pflaum (S. 10), Fotolia (S. 11, 15, 32, 36, 37, 40, 41), Weiß (S. 14), Thiemeyer (S. 17), Löbring (S. 20), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 21), Schmiedel (S. 25), Schneider (S. 26), Maurer (S. 34), DAK/Schläger (S. 35), Wagner (S. 39), Zehenter (S. 42), panthermedia.net/Alfred Nesswetha (S. 43), panthermedia.net/Stefan Kriegel (S. 43), Possin (S. 44), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), **Grafik:** Lay (S. 18)

Was mir geholfen hat

- Kostumstellung bringt Energie fürs Studium** 31
Francesca Quattri

Tipp des Monats

- Erste-Hilfe-Übung bei Rückenschmerzen** 31
Helga Lindinger

GESUND LEBEN

- Mehr Lebenslust und Geborgenheit
- Durch Rituale das Leben ordnen** 32
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer
 - Naturarzt-Check:**
 - ▶ **Vitamine – wie gut kennen Sie sich aus?** 35
Christian Zehenter, Heilpraktiker
 - Welche Schuhe sind gesund?
 - ▶ **Die Suche nach dem natürlichen Ideal** 37
Christoph Wagner, Heilpraktiker
 - Wandern als Königsweg zu Fitness und Wohlbefinden
 - Sich wiederfinden im Rhythmus der Schritte** 40
Christian Zehenter, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

- Ayurvedische Teemischungen
- Harmonischer Ausgleich mit Kräutern und Gewürzen** .. 43
Dipl. oec. troph. Karin Possin
 - Spitzkohl
 - Der kleine Bruder des Weißkohls** 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:

In unserem Bildvergleich werden die anatomischen Strukturen aufgespalten in immer kleinere Bausteine, von den Organen über die Körpergewebe und Zellen bis in die molekularen Grundelemente. Dabei erinnert die Muskulatur an moderne Hochhäuser, das Knochengewebe an Gewölbe, Türme und Rosetten gotischer Kathedralen.