

## NATURHEILWISSEN

Der nächste Frühling kommt bestimmt

- ▶ **Heuschnupfen – nutzen Sie die pollenfreie Zeit!** ..... 8  
Dr. med. Rainer Matejka
- Das Heilprinzip Fieber gezielt einsetzen
- Hyperthermie bei Krebs** ..... 11  
Dr. med. Henning Saupe
- Allergien und Infektanfälligkeit
- So erholt sich Ihr Immunsystem** ..... 14  
Dr. med. Norbert Lischka
- Aus der Verwurzelung kommt die Kraft
- Tai Chi und Atmung** ..... 17  
Dr. med. Volker Brauner
- Neurodermitis, Psoriasis & Co. von innen heilen
- ▶ **„Es gibt de facto keine Hautkrankheiten“** ..... 20  
Naturarzt-Interview mit Dr. med. Raphael Shimshoni

## DIAGNOSE

Verschlusskrankheit: Raucherbein betrifft auch viele Nichtraucher

- ▶ **Schaufensterkrankheit ohne Einkaufsvergnügen** ... 23  
Dr. med. Rainer Wander

## GANZHEITLICH HEILEN

### Was mir geholfen hat

- Ganzheitliche Therapie führte aus dem „Lupus“** .... 26  
Anna Schenk

### Tipp des Monats

- Fußmuskulatur mit Gymnastik kräftigen** ..... 26  
Dr. Thea Weinbuch-Pfeifer

### Aus der naturheilkundlichen Praxis

- Homöopathische Wurmkur beendete Bettnässen** .. 31  
Anita Kraut, Heilpraktikerin

### Naturheilkundlicher Rat

- Trockene Vaginalschleimhaut** ..... 32  
Heide Fischer, Ärztin

**Fotos:** Matejka (S. 3), Fotolia (S. 8, 39, 48, 49), Saupe (S. 11, 12,13), Nature & Health image pool (S. 14, 17, 34, 35), Lischka (S. 16), Brauner (S.18), www.goisrael.de (S. 20), Shimshoni (S. 22), Mauritius (S. 23, 41, 43), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 25, 39), Wander (S. 25), Fischer (S. 32), Schmiedel (S. 32), Brenke (S. 36), DAK (S. 37, 44), Techniker Krankenkasse (S.38), Bühring (S. 40), Hertzner (S. 42), Possin (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), DAK/Wigger (S. 49), Jörgensen (S. 54); **Grafik:** Brauner (S. 18)

- ▶ **Vitamin-D-Mangel und Osteoporose** ..... 32  
Dr. med. Volker Schmiedel

## GESUND LEBEN

Fußbäder

- Die kleine Wassertherapie zeigt große Wirkung!** ..... 34  
PD Dr. med. Rainer Brenke

### Naturarzt-Check

- ☑ **Risiko Schlafapnoe: Sind Sie betroffen?** ..... 37  
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Süßholzwurzel

- Eine süße Pflege für Magen und Atemwege** ..... 39  
Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Keine Angst vor Minusgraden

- Zehn heiße Tipps gegen das Frösteln** ..... 41  
Karin Hertzner

### Standpunkt

Die Mär vom vielen Trinken

- Warum sind Vieltrinker durstig?** ..... 54  
Hans-Heinrich-Jörgensen, Heilpraktiker

## BEWUSST ERNÄHREN

Futter für die Abwehr

- ▶ **Mit Ernährung das Immunsystem stärken** ..... 43  
Dipl. oec. troph. Karin Possin

Schwarzwurzeln

- Winterspargel im schwarzen Mantel** ..... 46  
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

## ... UND AUSSERDEM

- Editorial** ..... 3
- Leserforum** ..... 6
- Für Sie notiert** ..... 48
- Vorschau** ..... 55
- Impressum** ..... 55

- ▶ Titelthema

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



Zum **Naturarzt**-Titelbild:

Der mit Blutgefäßen durchsetzte, rot erscheinende Hintergrund des Auges, wie ihn der Augenarzt durch das Ophthalmoskop sieht, wölbt sich zu einem planetenähnlichen Himmelskörper aus, der zusammen mit den anderen anatomischen Strukturen des Auges – der Linse, dem Ziliarkörper, der Hornhaut und der Regenbogenhaut – über einer Landschaft schwebt.