

NATURHEILWISSEN

- Schilddrüsenüberfunktion
- ▶ **Unklare Beschwerden? An die Schilddrüse denken!** 8
Dr. med. Rainer Matejka
 - ☑ **Naturarzt-Check**
 - Schilddrüsenüberfunktion – sind Sie betroffen?** 11
Christian Zehenter, Heilpraktiker
 - Besser schlafen ohne Chemie
 - ▶ **Guter Schlaf ist (k)ein Luxus** 13
Dr. med. Matthias Menschel
 - Schlafwandeln
 - Gefährliches Wandeln durch die Nacht** 16
Dr. rer. nat. Peter Spork
 - Tipps vom Schüßler-Profi
 - Gut gewappnet gegen Erkältungen und Grippe** 19
Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

BAUBIOLOGIE

- Prima (Wohn-)Klima
- ▶ **Wie man Energie spart und den Geldbeutel schont** 22
Christian Zehenter, Heilpraktiker
 - Farbe als Gestaltungsmittel
 - Mit Farben Harmonie ins Heim holen** 26
Dagmar Kapahnke-Brossok, Silvia Karmanski

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
- Darmsanierung beruhigte überreizte Harnblase** 33
Dr. med. Sebastian Boekels
 - Was mir geholfen hat**
 - Netzhautablösung aufgehalten – auch mit Tagetesblüten** 34
Irene Unfried

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 13, 17), Fotolia (S. 11, 20, 22, 26, 36, 38, 40, 41, 50, 51), Techniker Krankenkasse (S. 14), Menschel (S. 14), Spork (S. 18), Siemens & Co., Bad Ems (S.19), Emmrich (S. 21), Shutterstock (S. 24, 43), Zehenter (S. 24), Kapahnke-Brossok (S. 26, 31, 32), Uta Mosler (S. 32), Karmanski (S. 32), Friese (S. 35), Kudicke (S. 38), Bühring (S. 41), panthermedia.de (S.42), Porsche-Rohrer (S. 44), Food-watch (S. 44, 46), Fromme (S. 46), Krieg (S. 48), StockFood (S. 49), Sertürner (S. 51); **Grafik:** Ravens (S. 12)

Tipps des Monats

- Kürbissalbe gegen brennende Füße und Geschwüre** 34
Eva Aschenbrenner
- Naturheilkundlicher Rat**
- „Frosch“ im Hals** 35
Dr. med. Karl-Heinz Friese

GESUND LEBEN

- Wie viel Hygiene ist im Haushalt notwendig?
- Die größte Gefahr lauert in der Küche** 36
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke
 - Wie wirkt das?**
 - ▶ **Schmerzmittel Novalgine und Co. – Metamizol** 39
Dr. med. Volker Schmiedel
 - Nelke, Kardamom und Zimt
 - Heilwirkungen der Weihnachtsgewürze** 40
Ursel Bühring, Heilpraktikerin
 - Nützlich und schnell gemacht
 - Weihnachtsgeschenke für die Gesundheit** 42
Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin und Heilpraktikerin

BEWUSST ERNÄHREN

- Problematische Lebensmittel schneller erkennen
- ▶ **Gesünder einkaufen mit der Lebensmittelampel?** 44
Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme
 - Süßkartoffeln
 - Geheimtipp aus der Neuen Welt** 48
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

- Editorial** 3
- Leserforum** 6
- Für Sie notiert** 50
- Vorschau** 55
- Impressum** 55

- ▶ Titelthema

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



Zum **Naturarzt**-Titelbild:

Wale sind zum Symbol für den Schutz und die Erhaltung unserer Welt geworden. Die rücksichtslose Ausbeutung der Meere und der rapide Rückgang der Walbestände liefern genug Beweis dafür, wie sorglos der Mensch mit den Naturschätzen unseres Planeten umgeht. Die Gefahr, dass er selbst zuerst an den Folgen seines Handelns zugrunde gehen kann, sollen die schwimmenden schwarzen Glattwale über einer versunkenen Kathedrale andeuten.