

# 5/2001

## Tip des Monats

**Maske macht müde Gesichtshaut munter** ..... 32  
Katrin Gabriel

## Naturheilverständlicher Rat

**Schmerzen nach Operation** ..... 33  
Dr. med. Gabriele Tille

**Darmgeräusche und Schluckauf** ..... 33  
Dr. med. Herbert Flaskamp

## BEWUSST ERNÄHREN

Erfolgreich abnehmen

**Durch dick und dünn im Diätendschungel** ..... 17  
Prof. Dr. troph. Michael Hamm

Alternative Ernährungsformen, Teil III

**Die Lust am Verzicht** ..... 38  
Dipl. oec. troph. Markus Keller, Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Rhabarber

**Frühjahrsputz für Darm und Blut** ..... 42  
Josef Fehrenbach, Küchenmeister

## ... UND AUSSERDEM

**Editorial** ..... 3

**Leserforum** ..... 6

**Bücherseite** ..... 44

**Für Sie notiert** ..... 45

**Standpunkt** ..... 54

**Impressum** ..... 55

**Vorschau** ..... 55

Zum Titelbild:  
Überall kann man Ähnlichkeiten bei der Entstehung und Entfaltung lebendiger Organismen beobachten.

Die zarten Pflanzenkeimlinge wie auch die wehrlosen Embryonen der Lebewesen werden stets von schützenden Hüllen umgeben, damit sie wohl gedeihen und reifen können, bevor man sie in die raue Umwelt entläßt. Es hängt nur von unseren eigenen Augen ab, was wir sehen wollen.



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

Die

## Ärztegesellschaft für Angewandte Sauerstoff-Therapie e. V.,

als gemeinnützig anerkannt, hat als eine ihrer wichtigsten Aufgaben den

### Patientenschutz.

Sie unterstützt und informiert daher auch die Leser der Zeitschrift **Naturarzt**, wenn sie sich für die Durchführung einer Sauerstoff-Inhalations-Therapie oder -Kur interessieren.

Grundsätzlich dürfen Therapien in Deutschland vernünftigerweise nur von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden.

Wir weisen Ihnen daher im Bedarfsfall entsprechende Behandlungsmöglichkeiten nach.

Falls Ihnen die Anschaffung eines eigenen Gerätes empfohlen worden ist, kommt es für die Wirksamkeit der Sauerstoff-Inhalation entscheidend auf Reinheit und Konzentration des bereitgestellten Sauerstoffes an.

Die Ärztegesellschaft ist industrieunabhängig und informiert Sie auch über die Angebote ausgewählter Vertrauenspartner, deren Geräte die Leistungsfähigkeit erfüllen und von der Ärztegesellschaft empfohlen werden können.

Bevor Sie sich entscheiden, fragen Sie uns: Für Versand- und Portokosten legen Sie DM 5,- in Briefmarken bei.

Ärztegesellschaft  
für Angewandte  
Sauerstoff-Therapie e. V.  
Ring 10  
21073 Hamburg