

## Deutscher Naturheilbund (Prießnitz-Bund) e.V.

Kreuzbergstraße 45  
74564 Crailsheim



Gesundheit ist das größte Gut, das wir besitzen. Sie zu erhalten oder wiederzuerlangen ist eine lebenswichtige Aufgabe. Die Erreichung dieses hohen Zieles hängt aber vorwiegend vom Verhalten jedes einzelnen Bürgers ab, von der Selbstverantwortung für seine Gesundheit nach dem Motto: »Am besten hilft was ich selbst tue!«

Der Deutsche Naturheilbund unterstützt Sie dabei u. a. durch:

- die monatliche Zusendung der Verbandszeitschrift „Naturarzt“, die führende populärwissenschaftliche naturheilkundliche Monatszeitschrift und bleibendes Nachschlagewerk.
- Veranstaltungen und Übungskurse zu gesunder Lebensweise, Vorbeugung und Frühbehandlung von Gesundheitsstörungen.
- Adressen naturheilkundlich arbeitender Ärzte und Kliniken.
- Einfluß auf politische Entscheidungen »Gemeinsam erreichen wir mehr!« Schließen auch Sie sich uns an.

An den Deutschen Naturheilbund e.V.  
Kreuzbergstraße 45  
74564 Crailsheim, · Fax 0 79 51/4 55 68  
www.naturheilbund.de  
E-Mail: info@naturheilbund.de

Bitte zutreffendes ankreuzen:

- Ich will Mitglied in einem Ihrer Naturheilvereine werden und bitte, mir den für mich nächst erreichbaren zu nennen.
- Ich will Einzelmitglied im Deutschen Naturheilbund werden. Ab Monat \_\_\_\_\_ Jahresbeitrag € 37,20 (Inland) Beitrag für Einzelmitglieder im Ausland € 43,50
- Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken. Anschrift des Empfängers:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Verrechnungsscheck liegt bei
- Ich überweise dem Deutschen Naturheilbund zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von \_\_\_\_\_ €  
Kto. 11 333 006, BLZ 622 910 20 Volksbank Crailsheim
- Ich bin an der Neugründung eines Naturheilvereines interessiert, weil in meiner Nähe noch keiner existiert.

Als Mitglied habe ich Anspruch auf Lieferung des Bundesorgans NATURARZT

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ermächtigung zum Bankeinzug des Mitgliedsbeitrages zu Lasten meines Girokontos

Nr.: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Inhalt

## NATURHEILWISSEN

Osteoporose und Arthrose

**Salze statt Säure und Gymnastik statt Gips** ..... 8  
Hans-Heinrich Jörgensen

Tennisellbogen

**Alles im Griff mit Wickeln und Eis** ..... 11  
Rainer Pflaum

Fersenprobleme

**Schritt für Schritt wieder gut zu Fuß** ..... 13  
Dr. med. Emmerich Verderber

Fußreflexzonenarbeit bei Rheuma und Hüftproblemen

**Sanfter Druck auf wunde Punkte** ..... 15  
Hanne Marquardt

Weidenrinde

**Stark gegen Rheuma und Kopfschmerzen** ..... 40  
Dipl. oec. troph. Roland Possin

## GESUND LEBEN

Kontaktlinsen

**Keine Angst vor harten Schalen** ..... 20  
Dr. med. Reinhard Küstermann

Frühjahrskur mit Wildkräutern

**Frisches Grün weckt die Lebensgeister** ..... 23  
Brigitte Walde-Frankenberger

Wie wirkt das ...?

**Beta-Blocker** ..... 26  
Dr. med. Volker Schmiedel

Raumklima

**Lassen Sie die dicke Luft raus** ..... 36  
Dipl.-Ing. Thorsten Schütze

## GANZHEITLICH HEILEN

**Naturheilärztlicher Rat**

**Blutegel bei Krampfadern** ..... 39  
Dr. med. Burkhard Flechsig

Fotos: Matejka (S. 3), PhotoCorbis Stock Market (S. 8), Mauritius (S. 9), Jörgensen (S. 9), Getty Images (S. 11, 23, 47), Pflaum (S. 12), Raabe (S. 13), Verderber (S. 14), Bilderbox (S. 15, 37), Marquardt (S. 17), Küstermann (S. 21), Image Bank (S. 21), Walde (S. 23, 24), Walde-Frankenberger (S. 25), Bavaria (S. 36), Fehn (S. 37), Schütze (S. 38), Flechsig (S. 39), Bionorica (S. 40), Possin (S. 41), Meyer (S. 41), Gözl (S. 46), Possin K. (S. 49), Mayr (S. 50, 51)

Grafiken: Ravens (S. 10, 12, 14, 16, 17, 47, 48), Woessner (S. 44, 45)