

# Literatur- Empfehlungen zum Thema Eigenharn

Ingeborg Allmann



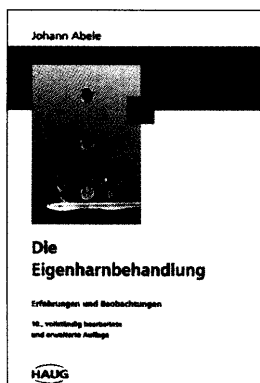
Ingeborg Allmann

## Die Heilkraft der Eigenharntherapie

Die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte ist heute – in einer Zeit, in der unsere Gesundheit mehr und mehr durch Umwelteinflüsse, Apparate-Medizin und chemische Medikamente beeinflusst wird – wichtiger denn je. Die Eigenharn-Therapie, eine schon seit Jahrtausenden von vielen Völkern erprobte Heilweise, hat inzwischen auch in Europa Millionen Anhänger gefunden. Daß diese Therapie sich erfolgreich bewährt, beweist Ingeborg Allmann in diesem Buch.

7. Auflage, 160 S.

€ 12,70



Johann Abele

## Die Eigenharnbehandlung

Die Behandlung mit eigenem Harn wird in diesem Buch für Ärzte und Laien verständlich dargestellt. In einem speziell immunologisch ausgerichteten Teil, geht der Autor auf die wahrscheinlichen Wirkmechanismen dieser Therapie ein. Viele anschauliche Beispiele aus dem großen Anwendungsbereich in der ärztlichen Praxis vermitteln dem Leser diese Heilmethode. Im westlichen wie auch im östlichen medizinischen Kulturkreis existiert nach Kenntnis des Autors bisher keine so umfassende Darstellung zum Thema.

10. – nochmals umfangreich überarbeitete und erweiterte – Auflage, 240 S.

€ 20,50

**Bücher-Service** Feldbergstraße 2  
**Der Naturarzt** 61462 Königstein/Ts.  
Fax (0 61 74) 92 63-29

# Inhalt

## NATURHEILWISSEN

Häufige Schulterbeschwerden

**Schmerzfrei in Minuten** ..... 8  
Dr. med. Klaus Küstermann

**Was tun gegen Sportverletzungen?** ..... 12  
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka

Chronischer Schnupfen

**Wenn die Nase ständig läuft** ..... 21  
Dr. med. Karl-Heinz Friese

**Feiden im Schlick – Heilung für die Haut** ..... 24  
Paul Gojny

**„Auch Naturheilkunde wissenschaftlich prüfen“** ..... 37  
Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Edzard Ernst

## GESUND LEBEN

Beinwell

**Die Wurzel, die Knochenbrüche heilt** ..... 15  
Dipl. oec. troph. Roland Possin

Nordic-Walking

**Gehen an Stöcken stärkt die Gelenke** ..... 17  
Willy Hauser

**Schön, gesund und glücklich – was „Wellness“ uns verspricht** ..... 34  
Dr. rer. nat. Wiebke Rögenger-Schwarz

**Migräne – die Rache unterdrückter Gefühle? ...** 38  
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

## GANZHEITLICH HEILEN

**Was mir geholfen hat**

**Weißdorntropfen normalisieren Bluthochdruck ..** 26  
Gerlinde Reiter

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 12), Küstermann (S. 10), Raschka (S. 14), Spohn (S. 15), Possin (S. 16), Hauser (S. 17, 20), Reismann (S. 21), Friese (S. 23), Gojny (S. 24), Flechsig (S. 33), Messe Stuttgart (S. 34, 35), Corbis Stockmarket (S. 35), Zefa (S. 35, 38, 41), Staatsbad Bad Dürkheim (S. 35), Rögenger-Schwarz (S. 36), Ernst (S. 37), Laux (S. 42), Possin (S. 43), Mayr jr. (S. 46, 47)

Grafiken: Ravens (S. 9, 14)