

# 4/2003

## Naturheilärztlicher Rat

**Regelbeschwerden** ..... 25  
Dr. med. Rainer Matejka

## GESUND LEBEN

Akupunkt-Massage nach Penzel bei Schmerzen  
**Die Energie wieder richtig fließen lassen** ..... 26  
Johannes Müller

Wie wirkt das?  
**Schmerzmittel vom Typ NSAR** ..... 33  
Dr. med. Volker Schmiedel

**Die richtige Wäsche von Haut und Haaren** .... 35  
Susanne Kehrbusch

## BEWUSST ERNÄHREN

Schluß mit dem Fleisch-Mythos!  
**So isst Mann gesund** ..... 39  
Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Fragen und Antworten zur braunen Bohne  
**Was Sie über Kaffee längst wissen wollten** ..... 42  
Dipl. oec. troph. Karin Possin

Mangold  
**Gemüse mit Sti(e)** ..... 46  
Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

## ... UND AUSSERDEM

**Editorial** ..... 3  
**Leserforum** ..... 6  
**Auflösung des März-Rätsels** ..... 48  
**Für Sie notiert** ..... 48  
**Impressum** ..... 55  
**Vorschau** ..... 55  
**Rätsel** ..... 55

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



Zum Titelbild:  
Der stark geschlängelte, insgesamt vier bis sechs Meter lange Nebenhodengang zeigt im Querschnitt eine streng angeordnete, rosettenähnliche Form. Die schmalen, hohen Zellen seiner Wand ragen weit in einen engen Kanal, der zum einen als Samenspeicher dient, zum anderen für die Ausschwemmung der reifen Spermien sorgt.

Sonderdruck

# Naturarzt

bewußt leben gesund ernähren natürlich heilen

**Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.**



Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Alltagsprobleme sind immer anders. Die Lösung ist auch immer anders. Die Naturheiler sind Experten für die Lösung der Probleme. Die Naturheiler sind Experten für die Lösung der Probleme. Die Naturheiler sind Experten für die Lösung der Probleme.

Ziel einer Ausbildung ist es, den Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen. Die Naturheiler sind Experten für die Lösung der Probleme. Die Naturheiler sind Experten für die Lösung der Probleme.

# Naturarzt -Sonderdruck

*„Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. – Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen“*

Psychosomatische Artikel-Reihe von  
**Dr. med. W.-J. Maurer,**  
die in unregelmäßiger Folge im *Naturarzt* erschienen ist.

Ich bestelle ..... Sonderdruck(e) (32 S.) zum Preis von € 6.– incl. Versandkosten und MwSt.

**Zahlungsweise:**  
 Voraus-Scheck anbei  
 Gegen Abbuchung

**Bankverbindung:**  
Konto BLZ

Bank   
Datum Unterschrift des Bestellers

**Absender:**  
Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.  
PLZ, Ort

Ausfüllen und einsenden an  
**Naturarzt • Feldbergstr. 2  
61462 Königstein**