

## 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 € 53,50
- 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

## BEWUSST ERNÄHREN

- Das Märchen von der Cholesterinlüge** ..... 8  
Dr. med. Volker Schmiedel
- Kindliche Hyperaktivität  
»Phosphat hat einen entscheidenden Anteil« ..... 11  
Naturarzt-Interview mit Apothekerin Hertha Hafer
- Sinn und Unsinn von Zufuhrempfehlungen  
**Mangelernährung trotz voller Teller?** ..... 13  
Dr. med. Gunter Frank
- Alte Gemüse wiederentdecken  
**Von Erdbeeren, guten Frauen und anderen verlorenen Schätzen** ..... 40  
Heide Haßkerl
- Typ-2-Diabetes  
**Richtig essen ist die beste Therapie** ..... 43  
Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann
- Johannisbeeren  
**Beerenstarke Vitaminportion** ..... 46  
Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

## NATURHEILWISSEN

- Orthomolekulare Medizin  
**Heilen und vorbeugen mit Vitaminen & Co ...** 16  
Christoph Wagner
- Damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen  
**Strategien gegen Schuppenflechte** ..... 20  
Dr. med. Markus Wiesenauer, Dr. med. Helmut Sauer,  
Dr. med. Hartmut Dorstewitz, Dr. rer. nat. Christian Schmincke
- Exostose und Ganglion  
**Überbein: lästig, aber meist ungefährlich** ..... 23  
Dr. med. Emmerich Verderber

Fotos: Matejka (S. 3, 35), ABDA (S. 8), Herbig Verlag (S. 8), Hafer (S. 11), Getty Images (S. 13), Frank (S. 15), Mauritius (S. 16, 20, 38), Hoffmann (S. 18), Wiesenauer (S. 20), Schmincke (S. 21), Dorstewitz (S. 21), Sauer (S. 22), Forschungszentrum Karlsruhe (S. 22), Ch.Osterwalder/Winterthur (S. 23), Verderber (S. 24), Illuscope (S. 25), Rögenger-Schwarz (S. 31), Ulmer (S. 32), Schlüter-Teichmann (S. 39), Penner (S. 40, 41), Spohn (S. 40, 41), Krieg (S. 40), Haßkerl (S. 42), Heel (S. 43), Leitzmann (S. 45), Mayr jr. (S. 46, 47)