

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 51/455 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

NATURHEILWISSEN

- Kniebeschwerden
Wie das Kniegelenk beweglich bleibt 8
Dr. med. Klaus Küstermann
- Schmerzfrei dank sanftem Daumendruck
Die Wirbelsäule mit Dorn-Therapie richten 12
Reinhold Schäfer, Heilpraktiker
- Akupunkturpunkte selbst stimulieren
Mit Akupressur den Schmerz im „Griff“ 15
Johanna Wigger
- Psychosomatische Rückenschmerzen
Wenn die Seele auf dem Rücken lastet 18
Dr. med. Rosemarie Lingscheidt-Schmidt

GESUND LEBEN

- Die Ornish-Therapie gegen koronare Herzerkrankungen
Durchbrechen Sie die Mauern Ihres Herzens! 22
Regina Kretschmer, Heilpraktikerin
- 10-Minuten-Gymnastik für zwischendurch
Übungen in den Alltag integrieren 32
Rainer Pflaum
- Die heilenden Kräfte der Bäume nutzen** 34
Brigitte Walde-Frankenberger
- Traditionelles Gewürz und Heilmittel
Senf gegen Arthrose, Schmerzen, Erkältung 37
Dr. rer. nat. Bettina Pabel
- Bewusstsein**
Ärger macht alles nur noch ärger 46
Privatdozent Dr. med. habil. Konrad Taubert

Fotos: Matejka (S. 3, 31), AOK (S. 8.), Medizinfoto (S. 9), Küstermann (S. 10), Mauritius (S. 12, 18, 37, 39), Metaria Verlag/Zanker (S. 13), Schäfer (S. 14), Wigger (S. 17), Lingscheidt-Schmidt (S. 21), GEPP/vsl/mediacolors (S. 22), Kretschmer (S. 24), R. Brockhaus Verlag/v.Kunhardt (S. 32, 33), Pflaum (S. 33), Sertürner (S. 34), Meyer (S. 34), Walde-Frankenberger (S. 36), Pabel (S. 38), Krieg (S. 40), Leitzmann (S. 41), Spohn (S. 42), Müller (S. 43), Mayr jr. (S. 44, 45) Grafiken: Ravens (S. 16, 17)