

# Literatur- Empfehlungen zum Thema Eigenharn



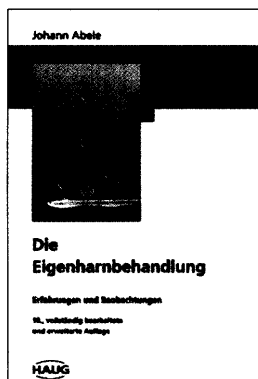
Ingeborg Allmann

## 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. – nochmalig umfangreich überarbeitet 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

Schnarchen kann gefährlich sein

**Müdigkeit und Erschöpfung  
an Schlafapnoe denken!** ..... 8  
Dr. med. Volker Brauner

Aufmerksamkeitschwache und hyperaktive Kinder

**Appelphilipp: weder genial noch gestört,  
aber hilfsbedürftig** ..... 11  
Dr. med. Rainer Schmidt-Fuchs

Wenn das Sehvermögen nachläßt

**Makuladegeneration rechtzeitig erkennen** ..... 15  
Dr. med. Reinhard Küstermann

10 Tips, die nicht jeder kennt

**S machen Sie Ihre Abwehr winterfest** ..... 18  
Dr. med. Rainer Matejka

**Den eigenen Rhythmus beim Atmen finden** ..... 21  
Helge Langguth, Heilpraktiker

## DIAGNOSE

Puls und Armlängenreflex geben Hinweise

**Allergien mit einfachen Tests selbst aufdecken** .... 21  
Christian W. Engelbert, Arzt

## GESUND LEBEN

Psychosomatik in der Diskussion

**„Kurze Klinik-Aufenthalte  
bringen gute Ergebnisse“** ..... 26  
Naturarzt-Interview mit Dr. med. Christian P. Dogs

Wie wirkt das?

**Expektorantien (Hustenlöser)** ..... 32  
Dr. med. Volker Schmiedel

Wunden und Blessuren im Alltag

**Hausmittel bei kleinen Verletzungen** ..... 37  
Dr. med. Burkhard Flechsig

**Fotos:** Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 37), ResMed (S. 9), Brauner (S. 10), Corbis (S. 11, 24), DAK/Wigger, /Schläger (S. 13, 41), Schmidt-Fuchs (S. 14), Novartis Pharma (Business Unit Ophthalmics) (S. 15), Küstermann (S. 17), Reismann (S. 18), abda (S. 20, 47), Getty Images (S. 21), Langguth (S. 23), Engelbert (S. 25), Dogs (S. 26), Schmiedel (S. 36), Flechsig (S. 38), Spohn (S. 39), Wagner (S. 39), www.naturganznah.de (S. 39), Mayr jr. (S. 40, 44, 45), Krieg/Naturarzt (S. 43), Lenz (S. 43), Verlag Kiepenheuer & Witsch (S. 46), VAK Verlag (S. 46), Verlag Weg zur Gesundheit (S. 46), Aurelia-Verlag (S. 46), Irmeijer (S. 54), Kudicke (S. 54); **Grafiken:** Ravens (S. 17, 23)